200 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

лечимся едой
ЗАПОРЫ

советы, рекомендации

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Столь деликатную проблему работы кишечника не всегда стоит решать с помощью лекарственных препаратов, которые состоят из химических компонентов и могут нанести вред другим органам. Попробуйте лечиться натуральной пищей, и организм скажет вам спасибо! Данная книга станет незаменимым помощником при составлении меню. В ней мы собрали только самые вкусные и проверенные рецепты, которые помогут справиться с проблемой запоров раз и навсегда!

- Лечимся едой. Запоры. 200 лучших рецептов. Советы, рекомендации
  - Введение
  - Рецепты блюд, избавляющих от запоров
  - Салаты и закуски
    - Салат с помидорами, огурцами и маслинами
    - Салат с помидорами, оливками и сельдереем
    - Салат с помидорами, редисом и огурцами
    - Салат с помидорами, огурцами и морковью
    - Салат с помидорами, огурцами и ревенем
    - Салат с морковью и редькой
    - Салат с морковью и черносливом
    - Салат с морковью, изюмом и овсяными хлопьями
    - Салат с морковью и абрикосами
    - Салат с морковью и свеклой
    - Салат с морковью и курагой
    - Салат с морковью, яблоком и инжиром
    - Салат с морковью и яблоками
    - Салат с морковью, картофелем и свеклой
    - Салат с морковью и картофелем
    - Салат с тыквой и квашеной капустой
    - Салат с морковью, картофелем и редькой
    - Салат с морковью, картофелем и брокколи
    - Салат с пекинской капустой и щавелем
    - Салат с морковью, картофелем, брюссельской капустой
    - Салат с пекинской капустой и маслинами
    - Салат с тыквой и морковью
    - Салат с пекинской капустой и креветками
    - Салат с пекинской капустой и ревенем
    - Салат с пекинской капустой, креветками и

авокадо
- Салат с морской капустой, помидорами и маслинами
- Салат с морской капустой, брокколи и свеклой
- Закуска сладкая с курагой и инжиром
- Закуска с сельдью и семенами тмина
- Закуска с помидорами и маслинами
- Закуска с помидорами и листьями салата
- Закуска с сельдью и зеленым луком
- Закуска сладкая с черносливом

- Супы
  - Суп куриный с картофелем
  - Суп с осьминогами и макаронами
  - Суп куриный с перловой крупой
  - Суп куриный с гречневой крупой и соевым соусом
  - Суп куриный с крапивой
  - Суп куриный с каперсами
  - Суп куриный с солеными огурцами
  - Суп с семгой и гречневой крупой
  - Суп с семгой, спаржей и морковью
  - Суп с креветками, водорослями и перловой крупой
  - Суп с креветками и щавелем
  - Суп холодный с филе лосося и шпинатом
  - Суп холодный с филе лосося, картофелем и морковью
  - Суп холодный с филе семги и щавелем
  - Суп холодный с квашеной капустой и спаржей
  - Суп холодный с крапивой и хреном
  - Суп холодный с крапивой и филе семги
  - Суп холодный с огурцом и хреном
  - Суп холодный с огурцами и кислым молоком
  - Суп холодный со свеклой и морковью
  - Суп холодный с картофелем и луком-пореем
  - Суп холодный с картофелем и щавелем
  - Суп холодный с картофелем, помидорами и креветками
  - Суп холодный с морковью и мидиями
  - Суп холодный с баклажанами и картофелем
  - Суп холодный с баклажанами и брокколи
  - Суп холодный с брюссельской капустой
  - Суп холодный с квашеной капустой и ржаным хлебом

- Суп холодный с баклажанами и кабачком
- Суп холодный с квашеной капустой и брокколи
- Суп холодный с брюквой и луком-пореем
- Суп холодный с брюквой и креветками
- Суп холодный с брюквой и тофу
- Суп холодный с брюквой и яблоком
- Суп холодный с тыквой и морковью
- Суп холодный с тыквой и редькой
- Суп холодный с тыквой и укропом
- Суп холодный с тыквой и черносливом
- Суп холодный с авокадо и креветками
- Суп холодный с кабачком и черносливом
- Суп холодный с кабачком, морковью и черносливом
- Суп холодный с авокадо и осьминогами
- Суп холодный с кабачком и курагой
- Суп холодный с авокадо, мидиями и пекинской капустой
- Суп холодный с куриными сердцами и зеленью
- Суп холодный с куриными сердцами и свеклой
- Суп холодный с куриными сердцами и морковью
- Суп холодный с куриными сердцами и зеленью
- Суп холодный с куриными сердцами и зеленым горошком
- Суп холодный с куриными желудками и шпинатом
- Суп холодный с куриными желудками и брокколи
- Суп холодный с куриными желудками и маринованной спаржей
- Суп холодный с куриными желудками и солеными огурцами
- Суп холодный с куриными желудками и свеклой

○ Вторые блюда
- Запеканка с куриным филе, картофелем и свеклой
- Запеканка с куриным филе, картофелем и морковью
- Запеканка с куриным филе и морепродуктами
- Запеканка с куриным филе, сладким перцем и спаржей
- Запеканка с куриным филе, морковью и капустой
- Запеканка с куриным филе и гречневой кашей

- Запеканка с куриным филе и брокколи
- Запеканка с куриным филе и брюссельской капустой
- Запеканка с куриным филе, цветной капустой и морковью
- Запеканка с куриным филе кабачком и майораном
- Запеканка с куриным филе, баклажаном и сладким перцем
- Запеканка с филе леща, морковью и свеклой
- Запеканка с филе окуня, морковью и брокколи
- Запеканка с филе трески, кабачком и сладким перцем
- Запеканка с мясом осьминогов и брюссельской капустой
- Запеканка с креветками, помидорами и картофелем
- Запеканка с морепродуктами и брокколи
- Запеканка с морепродуктами, кабачком и черносливом
- Филе карпа с баклажанами
- Филе сазана с капустой и креветками
- Филе куриное со свеклой и морской капустой
- Филе индейки с тыквой
- Форель с капустой и картофелем
- Форель с ревенем и луком-пореем
- Форель под шубой
- Печень говяжья с картофелем и сладким перцем
- Печень говяжья с картофелем и кабачком
- Рулетики из индейки с морковью и маринованными баклажанами
- Рулетики куриные со свеклой и помидорами
- Котлеты куриные с брюссельской капустой и картофелем
- Котлеты куриные с фунчозой и морковью
- Котлеты из щуки с картофелем и свеклой
- Котлеты из щуки с фаршированными кабачками
- Скумбрия с овощами
- Скумбрия с картофельным пюре
- Скумбрия с баклажанами и черносливом
- Скумбрия с креветками под соевым соусом
- Семга, запеченная в слоеном тесте
- Семга с помидорами и брокколи
- Помидоры, фаршированные гречневой кашей

- Перец сладкий, фаршированный филе леща и гречневой кашей
- Помидоры, фаршированные морковью и свеклой
- Перец сладкий, фаршированный креветками и морковью
- Перец сладкий, фаршированный мидиями и фунчозой
- Перец сладкий, фаршированный морепродуктами
- Перец сладкий, фаршированный картофельным пюре

- Десерты
  - Десерт с йогуртом и киви
  - Десерт с йогуртом и корицей
  - Десерт с йогуртом, черносливом и киви
  - Десерт с йогуртом и изюмом
  - Десерт с йогуртом и мюсли
  - Десерт с кефиром и инжиром
  - Десерт с кефиром и курагой
  - Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
  - Запеканка творожная с яблоками
  - Яблоки, фаршированные сухофруктами
- Каши
  - Каша гречневая с инжиром
  - Каша гречневая с молоком
  - Каша гречневая с молоком и яблоком
  - Каша гречневая с баклажаном
  - Каша гречневая с кабачком и сладким перцем
  - Каша перловая с черносливом
  - Каша перловая с рыбным фаршем
  - Каша перловая с куриным фаршем
  - Каша овсяная с медом
  - Каша овсяная с корицей
  - Каша овсяная с персиком
  - Каша овсяная с ананасом
  - Каша овсяная с киви
  - Каша овсяная с сухофруктами
  - Каша овсяная с яблоком
  - Каша овсяная с финиками
  - Каша кукурузная с курагой
  - Каша кукурузная с мюсли и ванилином
  - Каша кукурузно-ржаная с черносливом и сливочным маслом
- Запоры. причины и лечение

- Запоры
  -
  - Дискинетический запор
  - Хронический колит
  - Неспецифический язвенный колит
  - Проктогенные запоры
  - Новообразования толстого кишечника
  - Причины запора
  - Неправильное питание
  - Клетчатка
  - Белки, жиры и углеводы
  - Белки
  - Жиры
  - Углеводы
- Раздельное питание: за и против
  -
  - Питание по У. Хэю
  - Питание по Г. Шелтону
  - Подсчет калорий
  - Гиподинамия
- Вредные привычки
  - Курение
  - Алкоголь
- Заболевания желудочно-кишечного тракта
  - Дисбактериоз
  - Геморрой
  - Трещины заднего прохода
  - Образ жизни
  - Лекарственные препараты
  - Запоры при беременности
  - Запоры у детей
  - Почему важно лечить запор
  - Преждевременное старение
  - Поражение печени
  - Рак
  - Плохое самочувствие

○ Современные средства лечения запоров
- Слабительные средства
- Пробиотики
- Клизмы
- Гидроколонотерапия
  -
  - Рецепт 1
  - Рецепт 2

- Рецепт 3
- Рецепт 4
- Рецепт 5
- Рецепт 6
- Рецепт 7
- Рецепт 8
- Рецепт 9
- Рецепт 10
- Рецепт 11
- Рецепт 12
- Рецепт 13
- Рецепт 14
- Рецепт 15
- Рецепт 16
- Рецепт 17
- Рецепт 18
- Рецепт 19
- Рецепт 20
- Рецепт 21
- Рецепт 22
- Рецепт 23
- Рецепт 24
- Рецепт 25
- Рецепт 26
- Рецепт 27
- Рецепт 28
- Рецепт 29
- Рецепт 30
- Рецепт 31
- Рецепт 32
- Рецепт 33
- Рецепт 34
- Рецепт 35

Лечимся едой. Запоры. 200 лучших рецептов. Советы, рекомендации
Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение

Если вы когда-либо сталкивались с запором, то знаете, как это неприятно. Он представляет собой замедленное, затрудненное, неполное или нерегулярное опорожнение кишечника. Важно понимать, что такое состояние свидетельствует о патологии, которую необходимо лечить. Как правило, запор является следствием определенных болезней, воздействия неблагоприятных факторов, неправильного питания или недостаточной физической активности.

Частота дефекации зависит от состояния здоровья, образа жизни, характера питания и многих других факторов. У большинства людей опорожнение кишечника происходит 1 раз в сутки, реже – 2–3 раза. Многие врачи считают, что стул 1 раз в несколько дней является нормой для некоторых людей и связан с индивидуальными особенностями их организма. На самом деле это не так: задерживаясь кишечнике, каловые массы отравляют его стенки и весь организм, что приводит к усталости, головным болям, подавленности и депрессиям. Таким образом, задержку стула более чем на 48 часов следует считать запором.

Данное нарушение может проявляться по-разному в зависимости от причины, которая его вызвала. В большинстве случаев запор сопровождается чувством распирания и болей в животе, а также повышенным газообразованием. Стул может быть ежедневным, но при этом акт дефекации затруднен, а количество кала незначительно. Нередко на фоне запора появляется так называемый запорный понос – жидкий стул со слизью.

При этом часто отмечаются коликообразные боли. Возникая в верхней половине живота, они вызывают такие неприятные

ощущения, как одышка, боли в сердце и тахикардия. Если кал скапливается в правой половине толстой кишки, нередко отмечаются боли, напоминающие приступ острого аппендицита.

Стойкий запор – это повод обратиться к врачу и пересмотреть свой образ жизни. Проанализируйте свое питание: достаточно ли сбалансирован ваш рацион, занимаетесь ли вы спортом или хотя бы делаете зарядку, какие принимаете лекарства? Эти и многие другие моменты час то являются факторами развития запоров.

Книга, которую вы держите в руках, содержит подробную информацию о причинах запора и эффективных способах решения этой проблемы. Кроме того, здесь вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд, способствующих улучшению работы кишечника.

Рецепты блюд, избавляющих от запоров

При составлении меню и подборе рецептов необходимо обратить внимание на то, чтобы они не содержали продуктов, задерживающих опорожнение кишечника.

Опорожнение кишечника задерживают следующие продукты:

♦ продукты, содержащие танин (крепкие черный и зеленые чаи, сушеная черника, какао, красное вино и др.);

♦ протертая пища;

♦ пища вязкой консистенции (слизистые супы, протертые каши);

♦ бобовые овощи;

♦ сваренные вкрутую яйца;

♦ сыры твердых сортов;

♦ рис.

Опорожнению кишечника способствуют:

♦ ржаной и цельнозерновой хлеб;

♦ отруби;

♦ сырые фрукты и овощи (свекла, редька, морковь);

♦ гречневая и перловая крупы;

♦ кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша, йогурт);

♦ сухофрукты (чернослив, инжир, курага);

♦ овощные соки.

Салаты и закуски

Салат с помидорами, огурцами и маслинами

Ингредиенты

150 г помидоров черри, 100 г огурцов, 70 г маслин (без косточек), 70 г репчатого лука, 30 мл лимонного сока, черный молотый перце, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими кружочками, помидоры – полукружиями, а маслины и лук – кольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, посолить, сбрызнуть лимонным соком и все аккуратно перемешать.

Салат с помидорами, оливками и сельдереем

Ингредиенты

100 г помидоров черри, 80 г оливок, 80 г сельдерея, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать полукружиями, а оливки – колечками. Сельдерей нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат с помидорами, редисом и огурцами

Ингредиенты

100 г помидоров черри, 100 г огурцов, 100 г редиса, 70 г репчатого лука, 10 г зелени укропа, 30 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками, помидоры – полукружиями, а лук – кольцами. Зелень укропа нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с помидорами, огурцами и морковью

Ингредиенты

100 г помидоров черри, 100 огурцов, 100 г моркови, 10 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать кружочками, помидоры – полукружиями средней толщины. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа нашинковать, морковь натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, посолить, сбрызнуть лимонным соком и хорошо все перемешать.

Салат с помидорами, огурцами и ревенем

Ингредиенты

100 г помидоров черри, 100 г огурцов, 100 г ревеня, 10 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 30 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать кружочками, а помидоры – полукружиями.

Зеленый лук и зелень петрушки измельчить.

Ревень обдать кипятком и некрупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с морковью и редькой

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г редьки, 30 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь и редьку натереть на крупной терке, соединить, заправить маслом, посолить, хорошо перемешать, оставить на 5 минут, чтобы овощи дали сок.

Готовый салат посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Салат с морковью и черносливом

Ингредиенты

100 г моркови, 70 г чернослива, 40 мл кефира.

Способ приготовления

Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и измельчить. Морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кефиром и хорошо перемешать.

Салат с морковью, изюмом и овсяными хлопьями

Ингредиенты

100 г моркови, 40 г изюма, 30 г овсяных хлопьев, 30 мл кефира.

Способ приготовления

Изюм залить кипятком на 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг. Морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить овсяные хлопья, заправить кефиром и перемешать.

Салат с морковью и абрикосами

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г абрикосов, 15 г семян подсолнечника, 40 мл кефира, 10 г мяты.

Способ приготовления

Абрикосы освободить от косточки, а мякоть измельчить. Морковь натереть на мелкой терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кефиром, хорошо перемешать, посыпать семенами подсолнечника и украсить веточками мяты.

Салат с морковью и свеклой

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г свеклы, 30 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу натереть на крупной терке, соединить с маслом, слегка посолить и все хорошо перемешать.

Готовый салат посыпать нашинкованной зеленью петрушки и укропа.

Салат с морковью и курагой

Ингредиенты

100 г моркови, 70 г кураги, 40 мл кефира.

Способ приготовления

Курагу залить кипятком и оставить на 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и измельчить. Морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кефиром и перемешать.

Салат с морковью, яблоком и инжиром

Ингредиенты

100 г моркови, 150 г яблок, 50 г инжира, 40 мл кефира, 5 г мяты.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке.

Яблоки и инжир измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кефиром, перемешать и украсить веточкой мяты.

Салат с морковью и яблоками

Ингредиенты

100 г моркови, 150 г яблок, 60 г проростков пшеницы, 50 мл кефира.

Способ приготовления

Морковь натереть на терке. Яблоки нарезать. Проростки пшеницы нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кефиром и перемешать.

Салат с морковью, картофелем и свеклой

Ингредиенты

150 г моркови, 150 г картофеля, 100 г свеклы, 50 мл кефира, 10 г кинзы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, картофель и свеклу варить до готовности в отдельных емкостях, после чего дать остыть и некрупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить кефиром, хорошо перемешать и посыпать мелкорубленой кинзой.

Салат с морковью и картофелем

Ингредиенты

150 г моркови, 150 г картофеля, 50 мл кефира, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель отварить по отдельности, дать остыть и нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить кефиром и перемешать.

Салат с тыквой и квашеной капустой

Ингредиенты

200 г мякоти тыквы, 150 г капусты (квашеной), 30 мл клюквенного сока, 10 г кинзы, сахар, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы отварить в слегка подслащенной воде с добавлением небольшого количества соли, после чего измельчить, соединить с квашеной капустой, сбрызнуть клюквенным соком и хорошо перемешать. Готовый салат посыпать мелкорубленой кинзой.

Салат с морковью, картофелем и редькой

Ингредиенты

150 г моркови, 150 г картофеля, 50 г редька, 50 мл кефира, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель варить в отдельных емкостях до готовности, затем дать остыть и нарезать кубиками небольшого размера.

Редьку натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить с редькой, посолить, поперчить, заправить кефиром, перемешать и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Салат с морковью, картофелем и брокколи

Ингредиенты

150 г моркови, 150 г картофеля, 150 г брокколи, 50 мл кефира, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, картофель и брокколи отварить по отдельности, охладить и некрупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить кефиром, перемешать и посыпать нашинкованной зеленью.

Салат с пекинской капустой и щавелем

Ингредиенты

80 г пекинской капусты, 100 г помидоров черри, 70 г щавеля, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 10 г семян подсолнечника, 30 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Пекинскую капусту и зелень укропа и петрушки нарубить. Помидоры нарезать полукружиями средней толщины. Щавель обдать кипятком и измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить соевым соусом, перемешать и посыпать семенами подсолнечника.

Салат с морковью, картофелем, брюссельской капустой

Ингредиенты

150 г моркови, 150 г картофеля, 150 г брюссельской капусты, 50 мл кефира, 10 г кинзы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, картофель и брюссельскую капусту варить в отдельных емкостях до готовности, слить воду, дать остыть и нарезать небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить кефиром и перемешать и посыпать мелкорубленой кинзой.

Салат с пекинской капустой и маслинами

Ингредиенты

80 г пекинской капусты, 100 г редиса, 60 г маслин (без косточек), 10 г семян кунжута, 30 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Пекинскую капусту некрупно нарубить. Редис нарезать тонкими полукружиями, а маслины – колечками.

Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть соевым соусом, перемешать и посыпать семенами кунжута.

Салат с тыквой и морковью

Ингредиенты

200 г мякоти тыквы, 150 г моркови, 80 г лука-порея, 40 г йогурта (несладкого), 50 г маслин (без косточек), сахар, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы отварить с добавлением небольшого количества сахара и соли, а затем измельчить. Морковь приготовить в пароварке и нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом, хорошо перемешать, посыпать нашинкованным луком-пореем и украсить половинками маслин.

Салат с пекинской капустой и креветками

Ингредиенты

100 г пекинской капусты, 150 г креветок (очищенных), 10 г зелени укропа, 10 г зелени базилика, 30 мл соевого соуса, соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Пекинскую капусту и зелень укропа и базилика нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и сбрызнуть соевым соусом.

Салат с пекинской капустой и ревенем

Ингредиенты

80 г пекинской капусты, 70 г ревеня, 60 г оливок (без косточек), 10 г семян кунжута, 30 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Пекинскую капусту нашинковать.

Ревень обдать кипятком и измельчить.

Оливки нарезать колечками. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть соевым соусом, перемешать и посыпать семенами кунжута.

Салат с пекинской капустой, креветками и авокадо

Ингредиенты

100 г пекинской капусты, 150 г креветок (очищенных), 100 г авокадо, 40 г йогурта (несладкого), 10 г листьев салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, дать закипеть, а затем откинуть на дуршлаг. Пекинскую капусту некрупно нарубить. Мякоть авокадо нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить йогуртом, перемешать и выложить на тарелки, выстланные листьями салата.

Салат с морской капустой, помидорами и маслинами

Ингредиенты

150 г морской капусты, 150 г помидоров, 70 г маслин (без косточек), 10 г зелени петрушки, 30 мл растительного масла, 15 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать полукружиями, а маслины – кружочками. Зелень петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с маслинами, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и все перемешать.

Салат с морской капустой, брокколи и свеклой

Ингредиенты

150 г морской капусты, 150 г брокколи, 80 г свеклы, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 30 мл растительного масла, 15 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия и приготовить в пароварке вместе с нарезанной кусочками свеклой. Зелень укропа и петрушки нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить с морской капустой, посолить и поперчить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Закуска сладкая с курагой и инжиром

Ингредиенты

100 г цельнозернового хлеба, 60 г кураги, 60 г инжира, 60 г йогурта.

Способ приготовления

Сухофрукты залить кипятком на 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и измельчить. Полученную массу соединить с йогуртом и намазать на нарезанный ломтиками хлеб.

Закуска с сельдью и семенами тмина

Ингредиенты

100 г цельнозернового хлеба, 100 г филе сельди, 100 г огурца, 10 г семян тмина, 10 г листьев салата.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, сельдь – кусочками, огурец – кружочками. Каждый ломтик хлеба накрыть листом салата, сверху выложить сельдь, огурец и посыпать все семенами тмина.

Закуска с помидорами и маслинами

Ингредиенты

100 г цельнозернового хлеба, 100 г помидоров, 80 г маслин (без косточек), 40 мл растительного масла.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, помидор – кружочками средней толщины, маслины – колечками. На хлеб выложить помидор, маслины и сбрызнуть растительным маслом.

Закуска с помидорами и листьями салата

Ингредиенты

100 г цельнозернового хлеба, 100 г помидоров, 70 г маслин (без косточек), 10 г листьев салата, 20 г зелени укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, помидор – кружочками, а маслины – колечками. Каждый ломтик хлеба накрыть листом салата, сверху выложить помидор, маслины и посыпать нашинкованной зеленью укропа.

Закуска с сельдью и зеленым луком

Ингредиенты

100 г цельнозернового хлеба, 100 г филе сельди, 30 г зеленого лука, 10 г листьев салата.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, а сельдь – маленькими кусочками.

Зеленый лук мелко нарубить. Каждый ломтик хлеба накрыть листом салата, а сверху красиво выложить сельдь и лук.

Закуска сладкая с черносливом

Ингредиенты

100 г цельнозернового хлеба, 100 г чернослива, 40 г йогурта.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками.

Чернослив залить кипятком и оставить на 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Чернослив соединить с йогуртом и хорошо все перемешать. Полученную массу ровным слоем намазать на ломтики хлеба.

Супы

Суп куриный с картофелем

Ингредиенты

300 г куриного мяса, 150 г картофеля, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 800 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо залить водой, довести до кипения и варить до полуготовности. Лук измельчить. Картофель нарезать небольшими кубиками морковь – полукружиями. Подготовленные овощи добавить в бульон, посолить, поперчить и варить еще 10 минут. Готовое блюдо посыпать крупно нарубленной зеленью петрушки.

Суп с осьминогами и макаронами

Ингредиенты

200 г мяса осьминогов, 70 г макарон, 80 г лука-порея, 600 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, выложить в нее макароны и варить до полуготовности. Затем добавить мясо осьминогов, нарезанный колечками лук-порей, посолить, поперчить и держать на огне 8–10 минут.

Суп куриный с перловой крупой

Ингредиенты

350 г куриного мяса, 50 г перловой крупы, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 10 г зелени укропа, 800 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу залить холодной водой и оставить на 10 часов.

Куриное мясо залить холодной подсоленной водой, довести до кипения и варить до полуготовности.

Лук нашинковать. Морковь нарезать полукружиями. Овощи и крупу добавить в бульон, посолить, поперчить и держать на огне 15 минут.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью укропа.

Суп куриный с гречневой крупой и соевым соусом

Ингредиенты

200 г куриного филе, 50 г гречневой крупы, 100 г моркови, 80 г водорослей, 10 г семян тмина, 800 мл воды, соевый соус, черный молотый перец.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения и варить до полуготовности. Морковь нарезать тонкими кружочками, добавить в бульон вместе с водорослями и гречневой крупой, влить немного соевого соуса, поперчить и держать на огне еще 15 минут. Готовое блюдо посыпать семенами тмина.

Суп куриный с крапивой

Ингредиенты

250 г филе цыпленка, 150 г картофеля, 70 г листьев крапивы, 600 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо залить холодной водой, посолить и отварить, после чего нарезать кусочками и выложить в бульон.

Картофель нашинковать. Листья крапивы обдать кипятком и нарубить.

Подготовленные ингредиенты добавить в кастрюлю с кипящим бульоном, посолить, поперчить, перемешать и держать на огне 10 минут.

Суп куриный с каперсами

Ингредиенты

250 г филе цыпленка, 150 г картофеля, 150 г каперсов, 30 мл растительного масла, 10 г зелени укропа, 10 г кинзы, 60 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе цыпленка залить холодной водой, посолить и варить до готовности, нарезать кусочками и выложить в бульон. Картофель нарезать соломкой или небольшими кубиками. Каперсы очистить и обжарить на сковороде в растительном масле. Подготовленные ингредиенты добавить в кастрюлю с кипящим бульоном, посолить, поперчить, перемешать и держать на огне 15 минут.

Готовый суп посыпать мелкорубленой кинзой и зеленью укропа.

Суп куриный с солеными огурцами

Ингредиенты

250 г куриного филе, 60 г перловой крупы, 150 г огурцов (соленых), 150 г моркови, 900 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу залить холодной водой и оставить на 10 часов. Филе нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде. Огурцы и морковь нашинковать и выложить в кипящий бульон, добавить перловую крупу, поперчить и держать на огне в течение 15–20 минут.

Суп с семгой и гречневой крупой

Ингредиенты

250 г филе семги, 80 г гречневой крупы, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 600 мл воды, соевый соус, черный молотый перец.

Способ приготовления

Филе семги залить водой, отварить, охладить и нарезать небольшими кусочками, а затем выложить обратно в бульон. Зелень укропа и петрушки нарубить, добавить в кастрюлю вместе с гречневой крупой и держать на огне 15 минут. В готовый суп влить соевый соус и поперчить.

Суп с семгой, спаржей и морковью

Ингредиенты

250 г филе семги, 150 г спаржи (консервированной), 150 г моркови, 60 г фунчозы, 600 мл воды.

Способ приготовления

Филе семги залить холодной водой, отварить, вынуть шумовкой, охладить и нарезать небольшими кусочками, а затем выложить обратно в бульон. Спаржу и морковь нашинковать, добавить вместе с фунчозой в кастрюлю и держать на огне 10 минут.

Суп с креветками, водорослями и перловой крупой

Ингредиенты

150 г креветок (очищенных), 150 г водорослей, 50 г перловой крупы, 10 г зелени петрушки, 600 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу залить холодной водой и оставить на 10 часов. Затем выложить ее вместе с водорослями в кипящую воду и варить до готовности крупы, после чего добавить креветки, рубленую зелень петрушки, посолить, поперчить и держать на огне еще 5–7 минут.

Суп с креветками и щавелем

Ингредиенты

150 г креветок, 80 г щавеля, 100 г моркови, 10 г зелени петрушки, 600 мл воды, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Щавель измельчить, морковь нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кипящую подсоленную воду с креветками, варить 3 минуты, затем перемешать и держать на огне еще 2 минуты.

Готовый суп поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп холодный с филе лосося и шпинатом

Ингредиенты

400 г филе лосося, 100 г шпината, 100 г свеклы, 70 г репчатого лука, 150 г огурцов, 50 г лимона, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе варить в подсоленной воде до готовности, затем охладить и нарубить. Лук нарезать полукольцами, лимон и огурцы – полукружиями. Свеклу отварить и натереть на терке. Шпинат нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квас, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Суп холодный с филе лосося, картофелем и морковью

Ингредиенты

400 г филе лосося, 200 г картофеля, 170 г моркови, 70 г лука-порея, 180 г огурцов, 50 г лимона, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе сварить в подсоленной воде, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Картофель и морковь приготовить в пароварке и нашинковать. Лук-порей нарезать полукольцами, лимон и огурцы – полукружиями.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и добавить квас.

Суп холодный с филе семги и щавелем

Ингредиенты

200 г филе семги (слабосоленой), 100 г листьев крапивы, 100 г щавеля, 10 г кинзы, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листья крапивы обдать кипятком и измельчить с щавелем и кинзой.

Филе семги нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить квасом, добавить соль, черный перец и перемешать.

Суп холодный с квашеной капустой и спаржей

Ингредиенты

100 г капусты (квашенной), 100 г спаржи (маринованной), 20 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Спаржу измельчить. Зелень укропа и петрушки нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить с капустой, посолить, поперчить, заправить квасом и хорошо перемешать.

Суп холодный с крапивой и хреном

Ингредиенты

100 г листьев крапивы, 100 г щавеля, 100 г корня хрена, 100 г свеклы (вареной), 10 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листья крапивы обдать кипятком и измельчить вместе со щавелем, зеленым луком и зеленью петрушки. Корень хрена натереть на терке, свеклу нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить квасом, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Суп холодный с крапивой и филе семги

Ингредиенты

100 г листьев крапивы, 100 г щавеля, 200 г филе семги (слабосоленой), 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листья крапивы обдать кипятком, измельчить со щавелем и зеленью укропа и петрушки. Филе семги нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить квасом, слегка посолить, поперчить и перемешать.

Суп холодный с огурцом и хреном

Ингредиенты

150 г щавеля, 150 г шпината, 100 г огурца, 100 г корня хрена, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 600 мл кефира.

Способ приготовления

Щавель обдать кипятком и измельчить. Шпинат приготовить на пару и нарезать небольшими кусочками, огурец – кружочками. Корень хрена натереть на терке. Зелень укропа и петрушки нарубить.

Подготовленные ингредиенты с кефиром и перемешать.

Суп холодный с огурцами и кислым молоком

Ингредиенты

150 г огурцов, 150 г свеклы (вареной), 200 мл молока (кислого), 250 г картофеля.

Способ приготовления

Огурцы и свеклу нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кислым молоком и перемешать.

Картофель запечь в духовке и подать с охлажденным супом.

Суп холодный со свеклой и морковью

Ингредиенты

150 г свеклы (вареной), 150 г огурцов, по 10 г зеленого лука, зелени укропа, петрушки, 100 г моркови (вареной), 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь натереть на терке, огурцы нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень укропа и петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить квасом.

Суп холодный с картофелем и луком-пореем

Ингредиенты

200 г картофеля, 200 г помидоров черри, 80 г лука-порея, 10 г зелени укропа, 10 г базилика, 700 мл томатного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть измельчить. Лук-порей и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, добавить томатный сок и перемешать, а перед подачей на стол украсить веточками базилика.

Суп холодный с картофелем и щавелем

Ингредиенты

100 г щавеля, 150 г картофеля, 100 г огурцов, 40 мл кефира, 10 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить и нарезать небольшими кубиками, огурец – кружочками. Щавель, зеленый лук и зелень укропа и петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить квасом, добавить кефир и хорошо перемешать.

Суп холодный с картофелем, помидорами и креветками

Ингредиенты

200 г картофеля, 200 г помидоров черри, 150 г креветок (очищенных), 10 г зелени укропа, 10 г базилика, 600 мл томатного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками.

Креветки приготовить в пароварке. Зелень укропа нарубить. Помидоры измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, залить томатным соком и украсить веточками базилика.

Суп холодный с морковью и мидиями

Ингредиенты

150 г моркови, 200 г помидоров черри, 150 г мяса мидий, 20 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 600 мл томатного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь отварить в подсоленной воде и нарезать полукружиями. Мясо мидий приготовить в пароварке. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть измельчить. Зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить томатным соком и перемешать. Готовый суп украсить веточками базилика.

Суп холодный с баклажанами и картофелем

Ингредиенты

200 г баклажанов (маринованных), 150 г картофеля, 150 г редиса, 15 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в подсоленной воде и нарезать маленькими кубиками, баклажаны – небольшими кусочками, редис – полукружиями. Зеленый лук и зелень петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и залить квасом.

Суп холодный с баклажанами и брокколи

Ингредиенты

200 г баклажанов (маринованных), 150 г брокколи, 20 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Баклажаны нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и зелень петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квас, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Суп холодный с брюссельской капустой

Ингредиенты

200 г баклажанов (маринованных), 150 г картофеля, 200 г брюссельской капусты, 70 г лука-порея, 20 г зелени петрушки, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель варить в подсоленной воде до готовности, а затем нарезать маленькими кубиками, баклажаны – кусочками, лук-порей – колечками. Капусту приготовить в пароварке. Зелень петрушки нарубить. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить квасом.

Суп холодный с квашеной капустой и ржаным хлебом

Ингредиенты

120 г капусты, 50 г ржаного хлеба, 80 г репчатого лука (маринованного), по 15 г зелени укропа, петрушки, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить капусту, квас, посолить, поперчить и перемешать.

Суп холодный с баклажанами и кабачком

Ингредиенты

200 г баклажанов (маринованных), 200 г кабачков, 150 г сладкого перца, 20 г зелени петрушки, 800 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачок нарезать небольшими кусочками и приготовить в пароварке. Баклажаны и сладкий перец нарубить. Зелень петрушки нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить в большой емкости, затем добавить квас, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Суп холодный с квашеной капустой и брокколи

Ингредиенты

120 капусты (квашенной), 150 г брокколи, 100 г сладкого перца, 120 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия и приготовить в пароварке. Сладкий перец нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить капусту, влить квас, посолить, поперчить и перемешать.

Суп холодный с брюквой и луком-пореем

Ингредиенты

200 г брюквы, 100 г помидоров черри, 80 г лука-порея, 25 г кинзы, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брюкву очистить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать рубленой кинзой и запечь в разогретой духовке.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть измельчить. Лук-порей нарезать колечками.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квас и перемешать.

Суп холодный с брюквой и креветками

Ингредиенты

200 г брюквы, 200 г креветок (очищенных), 80 г зеленого лука, 20 г кинзы, 700 мл кваса, черный перец, соль.

Способ приготовления

Брюкву очистить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать мелкорубленой кинзой и запечь в разогретой духовке. Креветки выложить в горячую воду и дать закипеть, а затем откинуть на дуршлаг.

Зеленый лук измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить квасом.

Суп холодный с брюквой и тофу

Ингредиенты

200 г брюквы, 150 г тофу, 80 г лука-порея, 10 г зелени укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брюкву очистить, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, черным перцем и мелкорубленой зеленью укропа и запечь в разогретой духовке. Тофу нарезать кубиками, лук-порей – колечками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить квасом и перемешать.

Суп холодный с брюквой и яблоком

Ингредиенты

200 г брюквы, 150 г яблок, 100 г моркови, 10 г кинзы, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брюкву очистить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать рубленой кинзой и запечь в разогретой духовке. Яблоко очистить и нарезать соломкой. Морковь натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить, залить квасом и перемешать.

Суп холодный с тыквой и морковью

Ингредиенты

300 г мякоти тыквы, 150 г моркови (вареной), 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, посолить, поперчить и запечь в разогретой духовке. Морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, залить квасом и перемешать.

Суп холодный с тыквой и редькой

Ингредиенты

300 мякоти тыквы, 100 г редьки, 20 г зеленого лука, 15 г зелени укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками небольшого размера, посыпать солью и черным перцем и запечь в разогретой духовке. Редьку натереть на крупной терке. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить квасом.

Суп холодный с тыквой и укропом

Ингредиенты

300 г мякоти тыквы, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить и запечь в разогретой духовке. Зеленый лук и зелень укропа нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить с квасом и перемешать.

Суп холодный с тыквой и черносливом

Ингредиенты

200 г мякоти тыквы, 150 г чернослива, по 10 г зеленого лука, укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить и запечь в разогретой духовке. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить измельченный чернослив и квас.

Суп холодный с авокадо и креветками

Ингредиенты

200 г авокадо, 200 г креветок (очищенных), 70 г лука-шалота, 10 г кинзы, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Креветки выложить в горячую подсоленную воду и дать закипеть, затем откинуть на дуршлаг. Авокадо нарезать кубиками. Лук-шалот и кинзу нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить квасом.

Суп холодный с кабачком и черносливом

Ингредиенты

200 г кабачков, 50 г чернослива, 100 г цельнозернового хлеба (черствого), 600 мл кваса, соль.

Способ приготовления

Кабачок нарезать небольшими кубиками и приготовить в пароварке. Чернослив измельчить. Хлеб натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квас, слегка посолить и перемешать.

Суп холодный с кабачком, морковью и черносливом

Ингредиенты

200 г кабачков, 100 г моркови, 40 г чернослива, 100 г цельнозернового хлеба (черствого), 600 мл кваса, соль.

Способ приготовления

Кабачок и морковь нарезать небольшими кубиками и приготовить в пароварке. Чернослив измельчить. Хлеб натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и заправить квасом.

Суп холодный с авокадо и осьминогами

Ингредиенты

200 авокадо, 150 г мяса осьминогов, 70 г лука-порея, 20 г кинзы, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо осьминогов сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Авокадо нарезать кубиками, лук-порей – колечками. Кинзу нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, залить квасом и перемешать.

Суп холодный с кабачком и курагой

Ингредиенты

200 г кабачков, 150 г кураги, 100 г цельнозернового хлеба (черствого), 70 г лука-порея, 600 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачок нарезать небольшими кубиками и приготовить в пароварке. Курагу измельчить. Лук-порей нарубить. Хлеб натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, залить квасом и перемешать.

Суп холодный с авокадо, мидиями и пекинской капустой

Ингредиенты

200 авокадо, 200 г мяса мидий, 100 г пекинской капусты, 20 г зелени петрушки, 700 мл кваса, черный перец, соль.

Способ приготовления

Мясо мидий отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Авокадо нарезать небольшими кубиками. Капусту и зелень петрушки нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить квасом.

Суп холодный с куриными сердцами и зеленью

Ингредиенты

200 г куриных сердец, 200 г картофеля, 10 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 800 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные сердца залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Картофель приготовить в пароварке. Зеленый лук и зелень петрушки нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить квасом.

Суп холодный с куриными сердцами и свеклой

Ингредиенты

200 г куриных сердец, 200 г свеклы, 20 г зеленого лука, 800 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные сердца залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Свеклу приготовить в пароварке. Зеленый лук нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квас, посолить, поперчить и перемешать.

Суп холодный с куриными сердцами и морковью

Ингредиенты

200 г куриных сердец, 200 г моркови, 20 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные сердца залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Морковь приготовить в пароварке. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, залить квасом, посолить, поперчить и перемешать.

Суп холодный с куриными сердцами и зеленью

Ингредиенты

250 г куриных сердец, 100 г свеклы (отварной), 100 г моркови (отварной), 30 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 800 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные сердца залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Лук и зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить нарезанные кубиками морковь и свеклу, влить квас, посолить и поперчить.

Суп холодный с куриными сердцами и зеленым горошком

Ингредиенты

200 г куриных сердец, 15 г зеленого лука, 15 г зелени укропа, 1 банка консервированного зеленого горошка, 850 мл кваса, соль.

Способ приготовления

Куриные сердца сварить. Зеленый лук и зелень укропа нарубить, соединить с зеленым горошком, влить квас, посолить и перемешать.

Суп холодный с куриными желудками и шпинатом

Ингредиенты

200 г куриных желудков, 150 г шпината, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 800 мл кваса, соль.

Способ приготовления

Куриные желудки залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Шпинат, зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и залить квасом.

Суп холодный с куриными желудками и брокколи

Ингредиенты

200 г куриных желудков, 200 г брокколи, 20 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 800 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные желудки залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Брокколи разобрать на соцветия и приготовить в пароварке. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и заправить квасом.

Суп холодный с куриными желудками и маринованной спаржей

Ингредиенты

200 г куриных желудков, 150 г спаржи (маринованной), 20 г зеленого лука, 20 г зелени укропа, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные желудки залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Спаржу нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, влить квас и перемешать.

Суп холодный с куриными желудками и солеными огурцами

Ингредиенты

200 г куриных желудков, 150 г огурцов (соленых), 150 г редиса, 30 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, 700 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные желудки варить в залить подсоленной воде до мягкости.

Огурцы нарезать небольшими кусочками, редис – тонкими кружочками. Зеленый лук и зелень петрушки нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить квас, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Суп холодный с куриными желудками и свеклой

Ингредиенты

200 г куриных желудков, 150 г свеклы, 15 г зеленого лука, 15 г зелени укропа, 750 мл кваса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриные желудки залить холодной подсоленной водой и варить до мягкости. Свеклу сварить и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и зелень укропа нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и залить квасом.

Вторые блюда

Запеканка с куриным филе, картофелем и свеклой

Ингредиенты

200 г куриного филе, 200 г картофеля, 150 г свеклы, 70 г маслин (без косточек), 40 мл кефира, карри, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, посыпать карри, солью и черным перцем. Картофель и свеклу нашинковать. В сотейник слоями выложить филе, картофель, свеклу, полить кефиром, украсить нарезанными колечками маслинами и держать в разогретой духовке 40 минут.

Запеканка с куриным филе, картофелем и морковью

Ингредиенты

200 г куриного филе, 200 г картофеля, 150 г моркови, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 40 г йогурта, карри, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, натереть солью и черным перцем и посыпать карри. Картофель и морковь нашинковать. Зелень укропа и петрушки нарубить. В сотейник слоями выложить мясо курицы, картофель, морковь, полить йогуртом и поместить в разогретую духовку на 35–40 минут.

Запеканка с куриным филе и морепродуктами

Ингредиенты

200 г куриного филе, 200 г морского коктейля, 200 г картофеля, 40 мл кефира, 10 г зелени укропа, 10 г кинзы, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, картофель нашинковать, зелень нарубить. В сотейник слоями выложить филе, картофель, морепродукты, посолить, посыпать все зеленью, полить кефиром и запекать в течение 30 минут.

Запеканка с куриным филе, сладким перцем и спаржей

Ингредиенты

200 г куриного филе, 150 г сладкого перца, 150 г спаржи (консервированной), 80 г лука-порея, 40 мл кефира, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Сладкий перец нашинковать. Лук-порей и спаржу измельчить. В сотейник слоями выложить мясо, сладкий перец, лук и спаржу, полить кефиром, поместить в разогретую духовку и держать около 40 минут.

Запеканка с куриным филе, морковью и капустой

Ингредиенты

200 г куриного филе, 150 г моркови по-корейски, 150 г белокочанной капусты, 40 мл кефира, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, морковь – кубиками, капусту нашинковать. В сотейник слоями выложить мясо курицы и овощи, посыпать рубленой зеленью, полить кефиром, посолить, поперчить и запечь в духовке.

Запеканка с куриным филе и гречневой кашей

Ингредиенты

200 г куриного филе, 50 г гречневой крупы, 150 г сладкого перца, 30 мл лимонного сока, 20 г зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и держать в холодильнике 2–2,5 часа.

Гречневую крупу выложить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности и дать остыть.

Сладкий перец нарезать соломкой. Зелень укропа нарубить.

В сотейник слоями выложить куриное филе, гречневую кашу, сладкий перец, зелень, поместить в разогретую духовку и держать в течение 35–40 минут.

Запеканка с куриным филе и брокколи

Ингредиенты

250 г куриного филе, 200 г брокколи, 150 г сладкого перца, 80 мл лимонного сока, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать кусочками небольшого размера, посолить, поперчить, полить лимонным соком, перемешать и держать в холодильнике 2 часа. Брокколи разобрать на соцветия. Сладкий перец нашинковать. Зелень укропа и петрушки нарубить. В сотейник слоями выложить мясо, брокколи, сладкий перец и зелень, поместить в разогретую духовку и оставить на 35–40 минут.

Запеканка с куриным филе и брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г куриного филе, 150 г брюссельской капусты, 100 г ревеня, 40 мл лимонного сока, 15 г зелени укропа, 15 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе измельчить, посолить, поперчить, полить лимонным соком, перемешать и убрать в холодильник на 2 часа. Брюссельскую капусту разрезать на 4 части. Ревень промыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки измельчить. В сотейник слоями выложить мясо курицы, капусту, ревень, зелень и поместить в разогретую духовку приблизительно на 40 минут.

Запеканка с куриным филе, цветной капустой и морковью

Ингредиенты

200 г куриного филе, 150 г моркови, 200 г цветной капусты, 50 мл лимонного сока, 20 г базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и держать в холодильнике 2 часа.

Морковь нашинковать, цветную капусту разобрать на соцветия. В сотейник слоями выложить куриное филе, цветную капусту и морковь, посыпать мелко-рубленым базиликом, поместить в разогретую духовку и держать 35–40 минут.

Запеканка с куриным филе кабачком и майораном

Ингредиенты

300 г куриного филе, 200 г кабачка, 150 г помидоров черри, 60 мл лимонного сока, 15 г майорана, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать кусочками небольшого размера, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и поместить в холодильник на 2–2,5 часа. Кабачок нарубить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Майоран измельчить.

В сотейник слоями выложить мясо, кабачок, помидоры, майоран и поместить в разогретую духовку приблизительно на 40 минут.

Запеканка с куриным филе, баклажаном и сладким перцем

Ингредиенты

200 г куриного филе, 150 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 40 мл лимонного сока, 15 г кинзы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком и держать в холодильнике 2 часа.

Баклажан очистить и нарубить. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, затем нарубить.

В сотейник слоями выложить куриное филе, баклажан, сладкий перец, измельченную кинзу и запекать в разогретой духовке в течение 35–40 минут.

Запеканка с филе леща, морковью и свеклой

Ингредиенты

200 г филе леща, 100 г моркови, 100 г свеклы, 40 мл кефира, 50 мл лимонного сока, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком, посолить и держать в холодильнике 2,5 часа. Морковь и свеклу нашинковать.

В сотейник слоями выложить филе, свеклу и морковь, полить кефиром, поместить в разогретую духовку приблизительно на 45 минут. Готовое блюдо украсить рубленой зеленью петрушки.

Запеканка с филе окуня, морковью и брокколи

Ингредиенты

200 г филе окуня, 150 г моркови, 150 г брокколи, 40 мл кефира, 60 мл лимонного сока, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе окуня нарезать кусочками, посолить, полить лимонным соком и убрать в холодильник на 2–2,5 часа. Брокколи разобрать на соцветия. Морковь нарезать тонкой соломкой. В сотейник слоями выложить филе, брокколи и морковь, посолить, полить кефиром, поместить в разогретую духовку и держать 45–50 минут. Готовое блюдо украсить нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка с филе трески, кабачком и сладким перцем

Ингредиенты

250 г филе трески, 150 г кабачков, 100 г сладкого перца, 40 мл кефира, 50 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и держать в холодильнике 2,5 часа. Кабачок нашинковать. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, после чего нарубить.

В сотейник слоями выложить филе, кабачок, сладкий перец, посолить, полить кефиром и поместить в разогретую духовку на 45 минут.

Запеканка с мясом осьминогов и брюссельской капустой

Ингредиенты

200 г мяса осьминогов, 150 г моркови, 100 г брюссельской капусты, 40 мл кефира, 50 мл лимонного сока, 50 г лука-порея, соль.

Способ приготовления

Мясо осьминогов нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком, посолить и держать в холодильнике 2 часа. Морковь и лук-порей нашинковать. Сыр натереть на терке. В сотейник слоями выложить мясо осьминогов, брюссельскую капусту, морковь и лук, посолить, полить кефиром и держать в разогретой духовке в течение 45 минут.

Запеканка с креветками, помидорами и картофелем

Ингредиенты

250 г креветок (очищенных), 200 г картофеля, 150 г помидоров черри, 40 мл кефира, 70 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Креветки посолить, полить лимонным соком и держать в холодильнике 2 часа. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и измельчить. Картофель нарезать соломкой. В сотейник слоями выложить креветки, картофель, помидоры, посолить, полить кефиром, поместить в разогретую духовку и держать не более 50 минут.

Запеканка с морепродуктами и брокколи

Ингредиенты

150 г мяса мидий, 100 г креветок (очищенных), 150 г брокколи, 100 г моркови, 100 г свеклы, 60 мл кефира, 40 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

Морепродукты посолить, сбрызнуть соком лайма и оставить в холодильнике на 2 часа. Морковь и свеклу нарезать кубиками, брокколи разобрать на соцветия. В сотейник выложить морепродукты, овощи, полить кефиром, посолить и запекать в течение 30 минут.

Запеканка с морепродуктами, кабачком и черносливом

Ингредиенты

200 морского коктейля, 200 г кабачков, 100 г баклажанов, 80 г чернослива, 40 мл кефира, 50 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морской коктейль сбрызнуть лимонным соком, посолить и убрать в холодильник на 2–2,5 часа. Кабачок и баклажан нашинковать. Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут, а затем откинуть на дуршлаг.

В сотейник слоями выложить морепродукты, баклажан, кабачок и чернослив, посолить, полить кефиром, поместить в разогретую духовку и держать приблизительно 40 минут.

Филе карпа с баклажанами

Ингредиенты

400 г филе карпа, 400 г баклажанов, 300 г кабачков, 40 мл кефира, 15 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, а баклажаны и кабачки – тонкими полукружиями. Подготовленные ингредиенты разложить по горшочкам, посолить, полить кефиром, поместить в разогретую духовку и держать 1 час.

Филе сазана с капустой и креветками

Ингредиенты

400 г филе сазана, 300 г брюссельской капусты, 200 г креветок (очищенных), 40 мл кефира, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, капусту разрезать на 4 части, креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг.

В горшочек выложить филе рыбы, капусту и креветки, посолить, поперчить, полить кефиром, поместить в духовку и держать 1 час.

Филе куриное со свеклой и морской капустой

Ингредиенты

400 г куриного филе, 150 г свеклы, 100 г репчатого лука, 100 г морской капусты, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, свеклу – кубиками, лук – полукольцами. В горшочек слоями выложить филе, свеклу, морскую капусту и лук, посолить и поместить в разогретую духовку на 35–40 минут.

Филе индейки с тыквой

Ингредиенты

400 г филе индейки, 200 г тыквы (запеченной), 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе индейки нарезать небольшими кусочками, тыкву – кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в горшочек, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью и держать в разогретой духовке 30 минут.

Форель с капустой и картофелем

Ингредиенты

400 г филе форели, 200 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 мл соевого соуса, 40 мл лимонного сока, черный перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели разрезать на 2 части, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в нижнюю корзину пароварки. Картофель, лук и капусту нашинковать. Овощи выложить в верхнюю корзину пароварки, полить соевым соусом и установить таймер на 25–30 минут.

Форель с ревенем и луком-пореем

Ингредиенты

400 г филе форели, 100 г лука-порея, 150 г ревеня, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу измельчить. Лук-порей нарезать кольцами. Ревень обдать кипятком и нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, хорошо перемешать, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 25 минут. Перед подачей на стол посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Форель под шубой

Ингредиенты

400 филе форели, 100 г картофеля, 100 г свеклы, 200 г спаржи (консервированной), 10 г базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели измельчить. Картофель нарезать небольшими кубиками. Свеклу натереть на крупной терке. Спаржу и базилик нарубить.

В корзину пароварки выложить слоями рыбу, картофель, свеклу, спаржу и базилик, посолить, поперчить и установить таймер на 25 минут.

Печень говяжья с картофелем и сладким перцем

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 200 г картофеля, 150 г сладкого перца, 40 мл кефира, 10 г укропа (сушеного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Печень нарезать соломкой, картофель – кубиками, а сладкий перец – полукружиями. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, перемешать, выложить в горшочек, залить кефиром, посыпать укропом и держать в разогретой духовке 45 минут.

Печень говяжья с картофелем и кабачком

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 200 г картофеля, 200 г кабачков, 40 г йогурта (несладкого), 20 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Печень нарезать соломкой, картофель и кабачок – полукружиями. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, выложить в горшочек, добавить йогурт, поместить в разогретую духовку и держать 40–45 минут. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Рулетики из индейки с морковью и маринованными баклажанами

Ингредиенты

500 г филе индейки, 250 г моркови по-корейски, 250 г баклажанов (маринованных), 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 15 г листьев салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками, отбить и слегка натереть солью и черным перцем. Морковь и зелень укропа и петрушки нарубить, добавить измельченные баклажаны, посолить, поперчить и перемешать. Затем выложить на филе, свернуть рулетиками, закрепить с помощью зубочисток, положить в сотейник и поместить в разогретую духовку на 35–40 минут. Готовое блюдо подать на тарелках, выстланных листьями салата.

Рулетики куриные со свеклой и помидорами

Ингредиенты

500 г куриного филе, 150 г свеклы (вареной), 250 г помидоров, 20 г кинзы, 15 г листьев салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Свеклу измельчить. Кинзу нарубить. Помидоры нарезать небольшими кусочками. Свеклу, зелень и помидоры соединить, поперчить, выложить на филе, свернуть рулетиками и закрепить с помощью зубочисток. Затем выложить в сотейник, поместить в разогретую духовку и держать 45–40 минут.

Готовое блюдо выложить на тарелки, выстланные листьями салата.

Котлеты куриные с брюссельской капустой и картофелем

Ингредиенты

500 г куриного филе, 250 г репчатого лука, 200 г картофеля, 200 г брюссельской капусты, 1 яйцо, 20 г зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе и лук измельчить, соединить с яйцом, добавить соль, черный перец и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты и выложить их в нижнюю корзину пароварки. Картофель нарезать небольшими кусочками.

Брюссельскую капусту разделить на 2–4 части. Овощи посолить, выложить в верхнюю корзину пароварки и установить таймер на 35–40 минут. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Котлеты куриные с фунчозой и морковью

Ингредиенты

500 г куриного филе, 250 г репчатого лука, 250 г моркови, 50 г фунчозы, 1 яйцо, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе и лук измельчить, соединить с яйцом, посолить, поперчить, перемешать, сформовать котлеты и выложить их в нижнюю корзину пароварки. Фунчозу отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Морковь нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, выложить в верхнюю корзину пароварки и установить таймер на 40 минут. Готовые котлеты, овощи и фунчозу выложить на тарелки и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Котлеты из щуки с картофелем и свеклой

Ингредиенты

550 г филе щуки, 200 г репчатого лука, 100 г пшеничного хлеба, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе щуки и лук пропустить через мясорубку, добавить предварительно размоченный в небольшом количестве воды хлеб. Затем ввести яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты и выложить их в нижнюю корзину пароварки. Картофель и свеклу нарезать небольшими ломтиками, посолить, поместить в верхнюю корзину пароварки и установить таймер на 35 минут.

Котлеты из щуки с фаршированными кабачками

Ингредиенты

500 г филе щуки, 200 г репчатого лука, 100 г пшеничного хлеба, 400 г кабачков (небольшого размера), 70 г гречневой крупы, 1 яйцо, 80 г сыра (любого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе щуки и лук пропустить через мясорубку, а хлеб размочить в небольшом количестве воды.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить яйцо, черный перец и соль. Из полученной массы сформовать котлеты и выложить их в нижнюю корзину пароварки.

Гречневую крупу сварить. Каждый кабачок разрезать пополам, с помощью ложки удалить мякоть из середины и наполнить углубление гречневой кашей.

Полученные «лодочки» поместить в верхнюю корзину пароварки и установить таймер на 35–40 минут.

Скумбрия с овощами

Ингредиенты

400 г филе скумбрии, 150 г картофеля, 150 г брюссельской капусты, 150 г брокколи, 150 г кабачков, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить в холодильнике на 2 часа. Картофель и кабачок нашинковать. Брокколи разобрать на соцветия. Брюссельскую капусту разрезать на 4 части. Подготовленные овощи соединить, посолить и поместить в верхнюю корзину пароварки, филе скумбрии – в нижнюю и установить таймер на 25–30 минут.

Скумбрия с картофельным пюре

Ингредиенты

500 г филе скумбрии, 350 г картофеля, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в нижнюю корзину пароварки, а картофель – в верхнюю и установить таймер на 30 минут. Затем картофель размять, постепенно добавляя молоко, сливочное масло и соль, после чего взбить с помощью блендера. На тарелки выложить рыбу и картофель.

Скумбрия с баклажанами и черносливом

Ингредиенты

300 г филе скумбрии, 300 г баклажанов (маринованных), 50 г чернослива, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе скумбрии нарезать кусочками, посолить, поперчить и оставить в холодильнике на 2 часа, а затем выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 25–30 минут. Чернослив залить кипятком, затем измельчить. На тарелки выложить рыбу, чернослив и баклажаны.

Скумбрия с креветками под соевым соусом

Ингредиенты

500 г филе скумбрии, 250 г королевских креветок (очищенных), 200 г моркови, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 50 мл соевого соуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими ломтиками, слегка поперчить и выложить в нижнюю корзину пароварки. На каждый кусок рыбы поместить несколько креветок, полить соевым соусом и установить таймер на 25–30 минут. Морковь сварить и нарубить.

На тарелки выложить рыбу, морковь и посыпать все мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Семга, запеченная в слоеном тесте

Ингредиенты

400 г филе семги, 600 г слоеного теста, 30 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и оставить в холодильнике на 2 часа. Тесто раскатать, разрезать на несколько равных частей (по количеству кусков рыбы), на середину каждого из них выложить семгу, свернуть трубочкой, поместить на противень и запечь в разогретой духовке.

Семга с помидорами и брокколи

Ингредиенты

450 г филе семги, 250 г брокколи, 200 г помидоров черри, 200 г сладкого перца, 150 г хлеба с отрубями, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и выложить в нижнюю корзину пароварки. Брокколи разобрать на соцветия. Сладкий перец нашинковать. Помидоры нарезать полукружиями. Подготовленные овощи соединить, посолить, поперчить, аккуратно перемешать, поместить в верхнюю корзину пароварки и установить таймер на 25 минут.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и держать в разогретой духовке в течение 5–7 минут, после чего подать к рыбе с овощами.

Помидоры, фаршированные гречневой кашей

Ингредиенты

500 г помидоров, 200 г гречневой каши, 150 г репчатого лука (маринованного), 10 г базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

На каждом помидоре сделать крестообразный надрез, удалить верхушку и аккуратно вынуть мякоть из середины с помощью чайной ложки. Лук измельчить, соединить с кашей и начинить полученной массой помидоры, которые затем выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 20–25 минут. Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать рубленым базиликом.

Перец сладкий, фаршированный филе леща и гречневой кашей

Ингредиенты

500 г сладкого перца, 400 г филе леща, 300 г гречневой каши, 150 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 10 г зелени укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы пропустить через мясорубку, посолить и добавить черный и красный молотый перец. Лук измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с кашей и перемешать. Сладкий перец очистить от семян, начинить фаршем, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 30–35 минут. Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать рубленой зеленью.

Помидоры, фаршированные морковью и свеклой

Ингредиенты

600 г помидоров, 200 г моркови, 200 г свеклы, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

На каждом помидоре сделать крестообразный надрез, удалить верхушку и аккуратно вынуть часть мякоти. Морковь и свеклу сварить в подсоленной воде и натереть на мелкой терке. Полученной массой начинить помидоры, которые затем выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 20 минут.

Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать рубленой зеленью.

Перец сладкий, фаршированный креветками и морковью

Ингредиенты

500 г сладкого перца, 300 г креветок (очищенных), 200 г моркови, 20 г базилика, соль.

Способ приготовления

У сладкого перца срезать плодоножку и удалить семена. Морковь сварить в подсоленной воде и натереть на крупной терке.

Креветки выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и соединить с морковью. Полученной массой начинить сладкий перец, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 20–25 минут.

Готовое блюдо посыпать рубленым базиликом.

Перец сладкий, фаршированный мидиями и фунчозой

Ингредиенты

600 г сладкого перца, 300 г мяса мидий, 70 г фунчозы (вареной), 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо мидий выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, варить 3 минуты и откинуть на дур шлаг, а затем соединить с фунчозой. Сладкий перец очистить от семян, начинить полученной массой, поместить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Перец сладкий, фаршированный морепродуктами

Ингредиенты

500 г сладкого перца, 140 г мяса мидий, 150 г креветок (очищенных), 150 г мяса кальмаров, 150 г мяса осьминогов, 15 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

У сладкого перца удалить плодоножку и семена. Креветки, мясо кальмаров, мидий и осьминогов выложить в горячую подсоленную воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и начинить ими перец, который выложить в нижнюю корзину пароварки. Установить таймер на 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Перец сладкий, фаршированный картофельным пюре

Ингредиенты

200 г сладкого перца, 150 г картофельного пюре, 10 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки.

Способ приготовления

У сладкого перца срезать плодоножку и удалить семена, затем начинить картофельным пюре, предварительно смешанным с измельченной зеленью, выложить в нижнюю корзину пароварки и установить таймер на 15 минут.

Десерты

Десерт с йогуртом и киви

Ингредиенты

300 г йогурта (несладкого), 250 г киви, 50 г меда (жидкого), 5 г шафрана.

Способ приготовления

Киви нарезать кружочками, соединить с йогуртом и шафраном, добавить мед и перемешать.

Десерт с йогуртом и корицей

Ингредиенты

300 г йогурта (несладкого), 100 г карамельного крема, 5 г корицы, 10 г мяты, 5 г ванилина.

Способ приготовления

Йогурт соединить с карамельным кремом, добавить корицу, ванилин и перемешать.

Готовый десерт украсить веточкой мяты.

Десерт с йогуртом, черносливом и киви

Ингредиенты

200 йогурта (несладкого), 50 г чернослива, 50 г киви.

Способ приготовления

Чернослив залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Киви нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить с йогуртом и перемешать.

Десерт с йогуртом и изюмом

Ингредиенты

200 г йогурта (несладкого), 40 г изюма, 50 г овсяных хлопьев.

Способ приготовления

Изюм залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, соединить с йогуртом и овсяными хлопьями и перемешать.

Десерт с йогуртом и мюсли

Ингредиенты

300 г йогурта (несладкого), 100 г мюсли, 3 г ванилина, 10 г лимона.

Способ приготовления

Йогурт соединить с мюсли и ванилином и перемешать.

Готовый десерт украсить ломтиком лимона.

Десерт с кефиром и инжиром

Ингредиенты

300 мл кефира, 70 г инжира, 5 г мяты.

Способ приготовления

Инжир измельчить, соединить с кефиром и украсить готовый десерт веточками мяты.

Десерт с кефиром и курагой

Ингредиенты

300 мл кефира, 70 г кураги, 5 г ванилина.

Способ приготовления

Курагу залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, измельчить, соединить с кефиром и ванилином и перемешать.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Ингредиенты

5 яблок, 300 г творога, 50 г изюма, 10 г сахарной пудры, 10 г корицы, 10 г мяты.

Способ приготовления

Творог соединить с распаренным изюмом и перемешать.

У яблок срезать верхушку, аккуратно вынуть мякоть из сердцевины, наполнить творожной массой, посыпать корицей и поместить в разогретую духовку на 15 минут.

Готовое блюдо посыпать сахарной пудрой и украсить веточками мяты.

Запеканка творожная с яблоками

Ингредиенты

500 г творога, 50 г овсяных хлопьев, 4 яблока, 1 яйцо, 5 г ванилина, 20 мл растительного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистить нарезать тонкими ломтиками. Творог соединить с овсяными хлопьями, яйцом, ванилином, сахаром, солью и хорошо перемешать.

Половину полученной массы поместить в смазанную растительным маслом форму, сверху ровным слоем выложить яблоки, накрыть оставшимся тестом и держать в разогретой духовке в течение 25–30 минут.

Готовую запеканку подавать на стол горячей, ее можно сверху посыпать сахаром.

Яблоки, фаршированные сухофруктами

Ингредиенты

5 яблок, 50 г чернослива, 50 г инжира (сушеного), 50 г фиников (без косточек), 5 г корицы, 50 г карамельного крема.

Способ приготовления

Финики, чернослив и инжир измельчить. У яблок срезать верхушку, осторожно вырезать часть сердцевины, начинить сухофруктами, посыпать корицей и поместить в разогретую духовку на 15 минут. Готовое блюдо полить карамельным кремом.

Каши

Каша гречневая с инжиром

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 60 г инжира (сушеного), соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Инжир нарезать небольшими кусочками, распарить, добавить в кашу и перемешать.

Каша гречневая с молоком

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 150 мл молока, сахар, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара, затем соединить с подогретым молоком и перемешать.

Каша гречневая с молоком и яблоком

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 150 мл молока, 1 яблоко, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоко очистить и нарезать небольшими кусочками.

Крупу выложить в кипящую воду и варить до готовности с добавлением сахара и небольшого количества соли, затем соединить с подогретым молоком и кусочками яблока.

Каша гречневая с баклажаном

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 200 г баклажана, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Баклажан нарезать небольшими кубиками, лук – полукольцами и обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением черного перца и соли, после чего соединить с кашей и перемешать.

Перед подачей на стол готовое блюдо обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

Каша гречневая с кабачком и сладким перцем

Ингредиенты

60 г гречневой крупы, 150 г кабачков, 100 г сладкого перца, 100 г ржаного хлеба, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Кабачок нарубить, а сладкий перец нашинковать.

Овощи обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением соли и черного перца.

Кашу соединить с поджаркой, перемешать и подать с нарезанными тонкими ломтиками хлебом.

Каша перловая с черносливом

Ингредиенты

60 г перловой крупы, 40 г чернослива, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Чернослив нарезать небольшими кусочками и распарить, а затем добавить в кашу и хорошо перемешать.

Каша перловая с рыбным фаршем

Ингредиенты

60 г перловой крупы, 200 г филе щуки, 100 г репчатого лука, 10 г зелени укропа, 40 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Филе пропустить через мясорубку вместе с луком, поперчить и обжарить на сковороде в растительном масле, затем соединить с кашей и держать на слабом огне, помешивая, еще 5–7 минут. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Каша перловая с куриным фаршем

Ингредиенты

60 г перловой крупы, 200 г куриного филе, 80 г репчатого лука, 10 г базилика, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

Лук и куриное филе пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в растительном масле, затем соединить с кашей и держать на слабом огне, помешивая, в течение 5–7 минут.

Готовое блюдо посыпать измельченным базиликом после чего подать на стол.

Каша овсяная с медом

Ингредиенты

60 г овсяных хлопьев, 30 г сливочного масла, 20 г меда, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара, затем соединить со сливочным маслом, перемешать и накрыть крышкой на 5 минут, после чего добавить мед.

Каша овсяная с корицей

Ингредиенты

80 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, 5 г корицы, соль.

Способ приготовления

Из овсяных хлопьев сварить кашу на воде с добавлением сахара и соли, затем ввести растопленное сливочное масло, посыпать корицей, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут.

Каша овсяная с персиком

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, 100 г мякоти персика, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в кипящую воду и варить с добавлением соли и сахара до готовности. Затем кашу соединить со сливочным маслом, хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Мякоть персика нарезать небольшими кусочками и добавить в готовое блюдо.

Каша овсяная с ананасом

Ингредиенты

70 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, 80 г мякоти ананаса, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара, затем соединить с маслом, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Мякоть ананаса нарезать небольшими кусочками и добавить в готовое блюдо.

Каша овсяная с киви

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, 100 г киви, сахар, соль.

Способ приготовления

Сварить овсяную кашу на воде, всыпав немного соли и сахара, затем добавить сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Киви нарезать небольшими кусочками и положить в готовое блюдо.

Каша овсяная с сухофруктами

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, 50 г инжира (сушеного), 50 г чернослива, 50 г фиников (без косточек), сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара, затем перемешать со сливочным маслом, накрыть крышкой и оставить на 5 минут.

Сухофрукты залить кипятком и оставить на 5 минут, после чего слить воду, измельчить и добавить в готовое блюдо.

Каша овсяная с яблоком

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, 100 г яблок, 10 мл лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Приготовить овсяную кашу на воде с добавлением соли и сахара, затем влить растопленное сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут.

Яблоко натереть на крупной терке, выложить сверху на овсяную кашу, затем сбрызнуть свежеотжатым лимонным соком.

Каша овсяная с финиками

Ингредиенты

80 г овсяных хлопьев, 30 г сливочного масла, 50 г фиников (без косточек), сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпать в кипящую воду и варить с добавлением соли и сахара. После чего готовую кашу соединить со сливочным маслом, тщательно перемешать и оставить под крышкой на 5 минут.

Финики залить кипятком на 5 минут, а затем измельчить и добавить в готовое блюдо.

Каша кукурузная с курагой

Ингредиенты

50 г кукурузных хлопьев, 20 г сливочного масла, 50 г кураги, сахар, соль.

Способ приготовления

Кукурузные хлопья высыпать в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара.

Затем все хорошо перемешать со сливочным маслом и держать под крышкой 5–7 минут.

Курагу залить кипятком на несколько минут, затем измельчить и выложить в готовое блюдо.

Каша кукурузная с мюсли и ванилином

Ингредиенты

60 г кукурузных хлопьев, 40 г сливочного масла, 50 г мюсли, сахар, соль.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать кукурузные хлопья и варить 2–5 минут, добавить мюсли, сахар, соль и держать на огне еще 2 минуты. Готовую кашу заправить сливочным маслом, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5–7 минут.

Каша кукурузно-ржаная с черносливом и сливочным маслом

Ингредиенты

50 г кукурузных хлопьев, 30 г ржаных хлопьев, 50 г чернослива, 20 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Кукурузные и ржаные хлопья высыпать в кипящую воду и варить до готовности с добавлением соли и сахара, затем соединить со сливочным маслом, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут.

Чернослив залить кипятком на несколько минут, измельчить и выложить в кашу.

Запоры. причины и лечение

Запоры

Итак, запор – это нарушение работы кишечника, которое проявляется задержкой на 2 и более суток. К нему также относится затрудненное или неполное освобождение прямой кишки от каловых масс.

Лечение запора может быть различным и должно выбираться в зависимости от причины, вызвавшей его.

Дискинетический запор

Этот вид запоров характеризуется синдромом раздраженной толстой кишки, который, в свою очередь, является проявлением нарушений работы нервной системы. По статистике, дискинетические запоры чаще всего возникают в возрасте 20–30 лет.

Врачи отмечают, что пациентам с подобными расстройствами присущ страх за свою жизнь и здоровье. Такие люди часто ходят в больницу и проходят всевозможные обследования, даже если в этом нет необходимости. Запоры сменяются спастическими болями, а иногда диареей.

Кишечник опорожняется полностью при повторных позывах к дефекации. При этом выходит кал со слизью. Часто такие состояния связаны с сильным психологическим напряжением и нервными перегрузками, реже – с приемом большого количества пищи.

Использование строгих диет при дискинетическом запоре дает обратный результат. Для лечения необходимо проконсультироваться у врача.

Хронический колит

Под этим названием объединены все длительные воспалительные процессы в толстой кишке независимо от вызвавших их причин. В данном случае запоры связаны с нарушением микрофлоры кишечника (дисбактериоз) и атрофией слизистой оболочки толстой кишки.

Если в воспалительный процесс вовлечены брюшина и лимфатические железы, тогда задержка стула сопровождается сильными болями в животе, повышением температуры тела и СОЭ.

Неспецифический язвенный колит

Данное поражение определяется по появлению крови из прямой кишки при дефекации.

Кровянистый стул и боли в животе сменяются продолжительным запором. Нередко образуются трещины и язвы заднего прохода, которые усугубляют состояние больного.

Проктогенные запоры

Они развиваются в результате воспалительных процессов в дистальном отделе прямой кишки: геморроя, трещины заднего прохода, проктита, парапроктита, свища, криптита и др. Чаще всего проктогенные запоры отмечаются у пожилых людей.

Новообразования толстого кишечника

Новообразования в области толстого кишечника могут быть злокачественными и доброкачественными. Первые наиболее часто отмечаются в дистальных отделах поперечной и нисходящей кишок.

Онкологические заболевания могут возникнуть в среднем и пожилом возрасте, а чем старше человек, тем выше риск развития рака толстого кишечника.

Запоры беспокоят больного в результате сужения просвета кишечника. Поэтому если нарушение дефекации не проходит, несмотря на изменение характера питания и отказ от вредных привычек, то это весомый повод для незамедлительного обращения к врачу.

Задержка стула может сопровождаться схваткообразными болями, анемией, плохим аппетитом, повышением температуры тела и слабостью.

Доброкачественные опухоли толстого кишечника характеризуются такими же признаками.

Различают также первичные и вторичные запоры. Первые развиваются в результате частого подавления акта дефекации или при расстройствах нервной системы. А последние нередко возникают вследствие какого-либо заболевания. Наиболее распространенными считаются алиментарные запоры, которые зависят от количества съедаемой пищи и ее состава.

Усилению перистальтики кишечника способствуют продукты, богатые клетчаткой и растительными волокнами. Если же на вашем столе присутствуют преимущественно легкоусвояемые продукты, то это может стать причиной запора. Белок, изделия из

муки высшего сорта, сладости, рафинированные продукты быстро перевариваются в пищеварительном тракте, теряя свои раздражающие свойства, что вызывает задержку стула. Довольно часто запор формируется в результате несбалансированного питанияи недостатка физической активности.

Запоры неврогенного характера возникают при частых стрессах, психологическом напряжении и физическом утомлении.

Нарушается нервная регуляция кишечника, что вызывает усиление или (чаще) снижение его перистальтики.

Запоры, причиной которых является гиподинамия, возникают при малоподвижном образе жизни, а также у больных, находящихся на постельном режиме.

Итак, прежде чем лечить запор, необходимо понять, чем он вызван. Для этого рекомендуется пройти обследование и получить консультацию у опытного специалиста.

Лечение назначается в зависимости от характера запоров, их причин и наличия сопутствующих заболеваний, а также с учетом индивидуальных особенностей организма больного.

Причины запора

Выше уже отмечалось, что запор может быть вызван различными факторами, многие из которых на первый взгляд не имеют отношения к работе кишечника. Но организм человека – это целостная система, данный факт нужно учитывать, выясняя причину любой патологии. В этом разделе будет рассказано о самых распространенных причинах задержки стула и эффективных способах их устранения.

Неправильное питание

Современный ритм жизни часто не оставляет нам времени для приготовления здоровой и полезной пищи. Если вы питаетесь на бегу, часто заходите в заведения, где продается еда быстрого приготовления, любите высококалорийную пищу, то не удивляйтесь запорам. К сожалению, вся пища, которую мы привыкли считать вкусной, не способствует нормальной работе кишечника.

Гамбургеры, консервированные продукты, полуфабрикаты, шоколадные батончики, выпечка из пшеничной муки с большим количеством сахара, колбаса, сосиски – все это не приносит организму никакой пользы, а лишь зашлаковывает его.

Однако такой тип питания очень удобен, поэтому многие люди не решаются отказаться от него даже при проблемах со

здоровьем. Женщина теперь может не стоять часами на кухне, создавая очередной кулинарный шедевр, а мужчине необязательно ждать, пока его супруга приготовит ужин. Пельмени и вареники быстрого приготовления, замороженные котлеты, очищенные и уже нарезанные овощи – все это позволяет приготовить вкусный ужин без больших затрат времени и сил.

Редко кто задумывается над тем, приносят ли такие продукты пользу здоровью.

Согласно многочисленным исследованиям даже если подобный характер питания не сказывается на человеке, то его последствия отражаются на его потомках.

Дети людей, которые питались неполноценно, рождаются слабыми и болеют с первых дней жизни.

Кстати, с такой проблемой, как запоры, многие люди сталкиваются в буквальном смысле с пеленок. О причинах развития этого нарушения у малышей будет рассказано позже.

Нередко человек не обращает внимания на нерегулярный стул, так как это не доставляет ему неприятных ощущений. Он ведет тот же образ жизни и придерживается тех же принципов питания, в результате чего патология лишь усугубляется.

Важно знать, что чем дольше человек страдает от запоров, тем сложнее скорректировать это состояние.

По мнению многих специалистов, нормальным является стул 3 раза в день. На самом деле так и есть: регулярная и полная дефекация обеспечивает очищение организма от ненужных веществ, что благотворно сказывается на самочувствии и внешнем виде человека. Чтобы нормализовать стул, в первую очередь необходимо начать следить за ним. Запомните важное правило: чем больше вы едите, тем чаще и обильнее должна быть дефекация.

У людей, которые употребляют преимущественно растительную пищу (овощи, фрукты, травы и бобовые), не бывает запоров, потому что такой тип питания улучшает моторику кишечника и способствует своевременному его очищению.

Данным нарушениям подвержены в основном те, кто предпочитает пищу, богатую белком (мясо, сыр твердых сортов, яйца и др.).

По мнению многих специалистов в области здорового питания, организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать животный белок. В связи с этим частое употребление мясных продуктов приводит к тому, что в кишечнике остаются их непереваренные частицы, которые загнивают и способствуют развитию патологических процессов, одним из следствий которых являются запоры.

Несвоевременное выведение отходов из организма способствует размножению патогенной микрофлоры в кишечнике, что влечет за собой образование доброкачественных и злокачественных опухолей.

Люди, которые часто употребляют богатую животными жирами и сахаром пищу и пьют алкогольные напитки, подвергают поджелудочную железу и желчный пузырь дополнительной нагрузке, так как этим органам приходится выделять избыточное количество желчи и поджелудочного сока, что способствует появлению онкологических новообразований.

Неудивительно, что доброкачественным и злокачественным опухолям наиболее подвержена прямая кишка, ведь именно в ней дольше всего задерживаются каловые массы, в которых размножаются гнилостные бактерии.

Клетчатка

Одной из причин перечисленных выше неприятностей является дефицит клетчатки в рационе. Пищевая клетчатка (пищевые волокна, грубая клетчатка, балластные вещества) представляет собой части растений, которые необходимы организму для поддержания питательного баланса и своевременного опорожнения кишечника. Характерной особенностью балластных веществ является то, что они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте, а используются микрофлорой кишечника.

Основные функции клетчатки – снижение уровня холестерина в крови за счет связывания кишечных желчных кислот и адсорбция воды. Благодаря последней каловые массы увеличиваются в объеме, что ускоряет процесс их эвакуации из кишечника.

По химическому составу клетчатка является неусвояемой целлюлозой. В наибольшем количестве она содержится в пищевых отрубях, овощах и ржаном хлебе.

Что касается популярных у современных людей рафинированных продуктов, то они вообще не содержат пищевой клетчатки. Если потребление последней снижено, то риск запоров очень велик (даже при отсутствии других неблагоприятных факторов).

В ходе многочисленных исследований было подтверждено, что употребление большого количества животного белка, незначительного количества углеводов и клетчатки приводит к снижению концентрации бактерий в толстой кишке. Другими словами, при таком питании основные процессы метаболизма

проходят не в толстом, а в тонком кишечнике. В толстую кишку попадает масса, насыщенная бактериальной (не исключено, что и канцерогенной) флорой.

Клетчатка увеличивает массу кала и тем самым ускоряет его эвакуацию из толстой кишки. При этом важно пить достаточное количество воды (2,5–3 л в сутки), иначе балластные вещества перестанут выполнять адсорбирующую функцию.

Поговорим подробнее о функциях, которые клетчатка выполняют в организме.

Увеличение каловых масс происходит двумя способами. Первый, как отмечалось выше, заключается в связывании воды, что обусловлено химическими свойствами данных веществ. Следует отметить, что балластные вещества впитывают жидкость по-разному. Так, гемицеллюлоза, целлюлоза и лигнин поглощают воду за счет своей волокнистой структуры, а пектин, имеющий неволокнистое строение, связывает ее в гели и вискозные растворы с помощью гидроколлоидов.

Балластные вещества, увеличивая бактериальную массу кала, повышают ферментативную активность кишечных бактерий. Вещества, образующиеся в процессе бактериального расщепления (в частности, короткоцепочечные жирные кислоты) способствуют нормализации слизистой оболочки толстого кишечника и регулируют его моторику.

Для сравнения приведем следующие данные: в конце XX века люди регулярно употребляли с пищей около 100 г балластных веществ в сутки. Сегодня это количество снизилось до 20 г. По статистике, молодые люди употребляют значительно больше балластных веществ, чем те, чей возраст близок к преклонному. Диетологи рекомендуют употреблять не менее 40 г клетчатки в день.

Работа балластных веществ зависит от их способности связывать воду. Например, у картофеля и гороха она составляет от 40 до 100 мл воды на 100 г продукта, а у моркови и яблок – 180–220 мл.

Самой высокой связывающей способностью обладают отруби – 300–400 мл воды на 100 г продукта. В данном случае важно учитывать, что чем выше этот параметр, тем больше требуется продуктов, способствующих возрастанию массы кала.

Возможность увеличения клетчатки в рационе зависит от индивидуальной переносимости продуктов, которые ее содержат. Например, при повышенном газообразовании человек плохо переносит капусту и горох. Подобные проблемы могут вызвать также продукты из муки грубого помола, овса и некоторых видов овощей.

В результате исследований было выявлено, что продукты, богатые клетчаткой, подходят не всем пациентам, страдающим запорами.

Например, овсяная каша на молоке вызывала боли в животе и метеоризм у 45 % больных.

В то же время кукурузные хлопья переносились ими хорошо. Отруби вызвали диспептические расстройства у 55 % испытуемых.

Специально разработанные препараты переносились хорошо и приводили к уменьшению симптомов расстройства пищеварения. Поэтому врачи небезосновательно считают, что продукты, в состав которых входит большое количество балластных веществ, должны подбираться индивидуально для каждого пациента в зависимости от особенностей его организма. Однако для того, чтобы узнать, какая пища вам подходит, а какая нет, необходимо по очереди вводить в рацион новые продукты в небольшом количестве.

Продукты, богатые балластными веществами:

♦ сухофрукты (курага, чернослив, изюм, финики, инжир и др.);

♦ сырые фрукты (яблоки, хурма, абрикосы, персики слива и др.) и овощи (картофель, баклажаны, кабачки, репчатый лук, помидоры, огурцы, свекла, репа, редька, тыква и др.);

♦ крупы (гречневая, перловая и др.);

♦ злаковые (кукуруза, овсяные хлопья).

♦ мюсли;

♦ семена подсолнечника, тыквы и др.;

♦ цельнозерновой хлеб;

♦ кисломолочные продукты (кефир, ряженка, творог).

Нельзя не упомянуть о том, что одним из основных компонентов клетчатки является кремний, способствующий снижению уровня холестерина в крови и тем самым предохраняющий организм от атеросклероза и его последствий. Наибольшее количество этого микроэлемента содержится в отрубях.

По мнению ученых, ценность клетчатки определяется в первую очередь содержанием кремния.

Сырые овощи и фрукты желательно есть с кожурой и тщательно пережевывать, поскольку именно она наиболее богата этим элементом. В овощные салаты рекомендуется добавлять небольшое количество отрубей.

Пища с высоким содержанием клетчатки, дает быстрое чувство насыщения, поэтому она показана при избыточном весе и в качестве профилактики ожирения. Проходя через

пищеварительный тракт, балластные вещества собирают неусвоенные частички пищи и своевременно выводят их из организма. Они снижают выработку инсулина и холестерина, предотвращая перенапряжение поджелудочной железы. Клетчатка также подавляет процесс превращения сахара в жиры.

Для увеличения количества клетчатки в рационе ученые из Эдинбурга советуют добавлять в пищу 10 г отрубей, употреблять 200 г овощей и 200 г фруктов в сутки.

Если вы любите пшеничный хлеб, от него лучше отказаться в пользу цельнозернового или из кукурузной муки.

Как узнать, нормально ли работает кишечник? Если кал имеет полужидкую консистенцию, своевременно и легко выходит из организма, значит балластных веществ достаточно, а угрозы запоров нет.

Белки, жиры и углеводы

Рациональное питание – первый шаг к нормализации работы кишечника. Его главным условием является поступление в организм достаточного количества незаменимых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Белки

К белковой пище относятся мясо, рыба, яйца, сыр, молоко и кисломолочные продукты.

Белок является одним из важнейших компонентов, необходимым для образования и роста новых клеток. Поэтому продукты с высоким его содержанием особенно важны в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается.

Со временем потребность в белках сокращается: чем старше человек, тем меньше ему нужно таких продуктов.

В зависимости от содержания незаменимых аминокислот белок разделяется на 2 вида: полноценный и неполноценный. Организм не может вырабатывать незаменимые аминокислоты, поэтому их необходимо получать с пищей. Что касается заменимых кислот, то они синтезируются самостоятельно.

Итак, полноценными являются белки животного происхождения, а неполноценными – белки растительного происхождения. Единственный полноценный растительный белок – соевый, так как в нем присутствуют все незаменимые аминокислоты.

В мясе и субпродуктах содержится около 25 % полноценных белков, богатых незаменимыми аминокислотами,

полинасыщенными жирами. Избыток последних способствует ожирению и повышению уровня холестерина в крови. По этой причине диетологи рекомендуют употреблять только нежирные сорта мяса. Оно богато солями фосфора, натрия, калия и витаминами группы В. Однако, помимо полезных компонентов, в нем присутствуют экстрактивные вещества и пурины, обуславливающие вкусовые качества продуктов. Они представляют собой азотосодержащие соединения, которые являются обязательной составляющей мышечной ткани. Наибольшее их количество содержится в субпродуктах, мясных и рыбных бульонах. Они усиливают выделение желудочного сока и аппетит, а также возбуждающе действуют на нервную систему.

Когда пурины и экстрактивные вещества попадают в организм, происходит избыточное выделение ферментов, участвующих в пищеварении.

Сильнее раздражается слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта и возрастает нагрузка на почки. Что касается перевозбуждения нервной системы, в данном случае оно чаще всего выражается расторможенностью, раздражительностью, бессонницей и нарушением концентрации внимания.

Пуриновые соединения особенно опасны тем, что в результате их переизбытка нарушаются процессы обмена и накопления мочевой кислоты. В сочетании с экстрактивными веществами они часто вызывают аллергические реакции, что особенно часто наблюдается у маленьких детей. В связи с этим для приготовления первых блюд для малышей рекомендуется использовать овощные отвары.

Отдельно следует поговорить о сосисках, сардельках и колбасах. О влиянии этих продуктов на организм в виду их низкого качества слышали все. В то же время колбаса и сосиски остаются обязательным элементом рациона большинства российских семей. Почему же людям так трудно отказаться от этих продуктов? Все очень просто: в состав колбасы входит множество вредных добавок, придающих ей определенные аромат, вкус и цвет. Проще говоря, если бы она поступала в продажу в своем естественном виде, вы бы даже не взглянули на нее и не стали бы есть.

Что же продается под видом красиво упакованных колбас и сосисок? Производители хранят в тайне «секреты» изготовления своей продукции, но давно известно, что они научились делать множество видов колбасных изделий, которые не имеют ничего общего с мясом. Они стоят весьма недешево, а покупатель наивно полагает, что те сделаны из настоящего мяса и отличаются высоким качеством. Подумайте сами: цены на свинину, говядину

и другие виды мяса с каждым годом становятся все выше. На колбасу – тоже, но не в таких масштабах. Каким же образом производителям удается не допускать увеличения стоимости? Ответ прост: путем замены мяса другими продуктами, которые значительно дешевле.

Многие знают о том, что «объем» и вес колбасе придает соя. Кроме того, для перечисленных целей используется так называемое пюре, изготовленное из остатков мяса, костей, хрящей и сухожилий. Все это перерабатывается и приобретает нужную консистенцию под воздействием пресса. На упаковке продукта эта масса обозначается как «свинина», «говядина» или «мясо птицы».

Возможно, в России есть компании, которые изготавливают колбасные изделия в соответствии с ГОСТом, но их единицы, ведь так нельзя получить большой прибыли. Большинство производителей работают по своим рецептам, которые соответствуют техническим условиям (ТУ), но не ГОСТам.

Нельзя не согласиться с тем, что для современных производителей продуктов из мяса приоритетным является количество, а не качество. Если бы все было наоборот, их прибыль снизилась бы наполовину, а какой смысл бизнеса с небольшой прибылью?

Что касается сосисок и сарделек, их качество еще хуже, чем у колбасы. Мяса в них всего 10–15 %, то есть основной состав таких продуктов – эмульсия, соевый белок, крахмал, мука, стабилизаторы, красители и другие добавки.

Состав шпикачек практически такой же, что и у сарделек. Разница лишь в том, что вместо мяса птицы в них присутствуют нутряное сало и свиная кожа. Сосиски средней ценовой категории в полиэтиленовой оболочке содержат в среднем 15 % мяса птицы, 7 % говядины (свинины), 5 % муки (крахмала), 3 % различных добавок, 45 % эмульсии и 25 % соевого белка.

Мясо птицы вместе с хрящами и кожей (нередко и с перьями) пускается под пресс, в результате чего получается масса, вполне пригодная, по мнению производителей, для изготовления колбасных изделий.

Важно помнить, что даже если на упаковке с колбасными изделиями указано, что они изготовлены в России, нет никакой гарантии, что мясо, которое для этого использовалось, также из этой страны. Оно могло быть привезено из Китая, Австралии и др.

Нетрудно догадаться, чем такое мясо обрабатывалось, и какие корма давали животным, до того как отправить их на убой.

На многих мясокомбинатах испорченное мясо и колбасу «приводят в порядок» с помощью химических препаратов и снова

пускают в производство.

Кстати, привлекательный цвет колбасе придают вещества – красители, которые отрицательно влияют на работу пищеварительного тракта и весь организм.

Если вы хотите вылечить запор и сохранить здоровье, от употребления таких продуктов, как колбаса, сосиски и шпикачки, лучше воздержаться. Пугает даже не то, что их большую часть составляет соя, а то, что она является генетически модифицированной.

Конечно, не стоит полностью отказываться от мясных продуктов, но предпочтительнее выбирать свежее мясо и готовить его дома, например в пароварке или духовке.

А вот рыбу и морепродукты можно и даже нужно есть в большом количестве.

В состав рыбы входит 20 % полноценных белков, которые содержат незаменимые аминокислоты. Он переваривается и усваивается лучше, чем белок мяса. Жирность рыбы может быть различной. При нарушениях работы желудочно-кишечного тракта диетологи рекомендуют диетическое питание, которое включает рыбу нежирных сортов (лещ, треска, камбала, пикша, хек).

Еще одна группа пищи, богатой белком, – молочные продукты. Это кефир, ряженка, снежок, творог, простокваша и др. Сюда же относятся продукты с приставкой «био». Они необходимы кишечнику для подержания нормальной микрофлоры, так как в них присутствует большое количество молочнокислых бактерий.

Одной из распространенных причин задержки стула является дисбактериоз кишечника, о котором будет рассказано позже. Бифидобактерии способствуют прекращению гнилостных процессов в кишечнике и улучшают его моторику.

Для таких продуктов не требуется тепловая обработка, что очень удобно, когда нужно поесть на скорую руку. Достаточно смешать творог с медом, добавить немного распаренного изюма, и вкусный завтрак готов.

Кстати, в твороге содержится полноценный белок, который удовлетворяет суточную потребность организма в незаменимых аминокислотах. Особенно важным из них является метионин, защищающий печень.

Кроме того, этот продукт необходим организму для пополнения запасов кальция, а ферментированная форма белков способствует их легкому перевариванию.

Еще один продукт с высоким содержанием белков – сыр. Если вы придерживаетесь диетического питания, жирные и острые сорта лучше заменить пресным продуктом с низким содержанием

жира. Сметана и сливки богаты жирами, поэтому их можно употреблять в ограниченном количестве. Эти продукты можно использовать в качестве заправки к супам, супам-пюре и кашам вместо сливочного масла.

Многие специалисты рекомендуют полностью или частично заменить мясные продукты рыбными блюдами и диетическими молочными продуктами. В них есть необходимый организму белок, а жиров немного, что предотвращает развитие ожирения и атеросклероза.

Жиры

Количество жиров в рационе не должно превышать 50 г в сутки, в то же время нельзя отказываться от них полностью.

Как и белки, они делятся на животные и растительные, а в зависимости от содержания полиненасыщенных жирных кислот – на полноценные и неполноценные.

Жирные кислоты – составляющая молекулы жира. К ним относятся линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты. Первая присутствует в растениях, а последние синтезируются на ее основе в организме человека и животных. Главными источниками полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла (оливковое, кукурузное, растительное и др.).

Эти кислоты жизненно необходимы организму, так как входят в состав клеточной мембраны.

Кроме того, они участвуют в обмене жирорастворимых витаминов А и Е, а также помогают организму вырабатывать «полезный» холестерин.

К неполноценным (полинасыщенным) относятся жиры мяса, яиц, молока и рыбы, то есть жиры животного происхождения. Следует отметить, что они способствуют накоплению «вредного» холестерина и развитию атеросклероза, поэтому, если вы хотите оставаться здоровыми, не стоит употреблять их часто. В питании должны присутствовать в основном растительные жиры.

Углеводы

Они делятся на простые и сложные. К первой группе относятся фруктоза, глюкоза и лактоза (рафинированные углеводы), а ко второй – крахмал и клетчатка (нерафинированные углеводы). Эти вещества должны обязательно присутствовать в питании, а их недостаток является одной из распространенных причин запора.

Простые углеводы получили свое название в связи с тем, что

они состоят из 1 или 2 молекул, которые быстро расщепляются и всасываются в кровь. В процессе усвоения сахаров участвует гормон инсулин, поэтому их частое употребление в большом количестве нередко приводит к развитию такого опасного заболевания, как сахарный диабет.

Очень полезны фруктоза и лактоза, так как для усвоения первой не нужен инсулин, а вторая расщепляется и попадает в кровь довольно медленно.

Что касается крахмала и клетчатки, они считаются самыми полезными углеводами, так как состоят из множества молекул сахара, которые постепенно поступают в кровь и не вызывают резко возрастающей потребности в инсулине.

Фруктоза, клетчатка и крахмал присутствуют в растительных продуктах. Большое их количество содержится в овощах, фруктах, зелени и ягодах. Желательно, чтобы они присутствовали в рационе каждый день, особенно при запорах.

Углеводами богаты крупы и макаронные изделия. В первых присутствуют также растительные белки и витамины группы В. Очень полезны овсяные хлопья, из которых можно варить кашу или делать мюсли. Регулярное употребление этих продуктов благотворно воздействует на работу кишечника, желчевыводящих путей и печени.

При запорах не рекомендуется употреблять манную и рисовую каши, которые обладают закрепляющим эффектом.

В гречневой крупе содержится белок, который по составу близок к полноценному. Приготовленная из нее каша на молоке является идеальным вариантом здорового завтрака. При сочетании этих продуктов обеспечивается оптимальный аминокислотный состав. Кроме того, гречневая крупа богата фосфором и железом.

Что касается макаронных изделий, они относятся к легкоусвояемым углеводным продуктам. При запорах их рекомендуется употреблять в ограниченном количестве.

Богатые углеводами и растительным белком хлебобулочные изделия должны присутствовать на столе ежедневно. В них присутствуют витамины группы В и минеральные вещества. Предпочтение лучше отдать цельнозерновому и ржаному хлебу. Последний содержит незаменимую аминокислоту лизин. Полезен также хлеб с добавлением отрубей, поскольку он способствует увеличению объема каловых масс и своевременному опорожнению кишечника.

В качестве источников углеводов не менее важны ягоды, фрукты и овощи, а также свежеотжатые соки из них. В сочетании с мясом они улучшают усвояемость животного белка на 10–15 %.

Углеводы представлены в этих продуктах сахарами (сахарозой, фруктозой, мальтозой и глюкозой), крахмалом (в большом количестве содержится в бананах, кукурузе и картофеле) и клетчаткой (о ее воздействии на работу кишечника было сказано выше).

Овощи и фрукты богаты органическими кислотами, повышающими аппетит и усиливающими работу пищеварительных желез, а также пектиновыми веществами, адсорбирующими жидкость и набухающими в кишечнике.

Продукты, содержащие пектиновые вещества, рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как способствуют заживлению повреждений тканей и оказывают бактерицидное воздействие.

Наибольшее количество пектинов присутствует в яблоках, моркови, картофеле и петрушке. Такие овощи, как лук и чеснок, известны своими фитонцидными свойствами, что дает возможность использовать их как натуральные лекарства в борьбе с различными заболеваниями.

Овощи и фрукты богаты минеральными веществами. Например, картофель, капуста, зелень, арбузы, дыни, ананасы и бананы содержат калий, необходимый для нормальной работы сердца и сосудов, полезны они и при проблемах с кишечником.

Чтобы наладить работу желудочно-кишечного тракта, необходимо обогатить рацион нерафинированными углеводами. От хлеба и выпечки из муки высшего сорта лучше отказаться. То же самое касается молочного шоколада. В любой гарнир добавляйте отруби, и тогда вскоре вы забудете о том, что вас беспокоили запоры.

Раздельное питание: за и против

В основе теории раздельного питания лежит не смешивание различных по химическому составу продуктов. Проще говоря, это употребление определенных продуктов в разное время.

Одним из вариантов раздельного питания является разделение групп продуктов по дням: в понедельник, например, вы можете есть овощи, во вторник – мясные продукты, в среду – бобовые и т. д. Эта система была разработана по принципу совместимости и несовместимости продуктов и позволяет за короткий срок избавиться от проблем, связанных с опорожнением кишечника.

Особое внимание в системе уделяется вредному воздействию на организм некоторых сочетаний продуктов.

Понятие их совместимости связано с представлениями об особенностях пищеварительного тракта человека и его функциях, а также с неблагоприятным влиянием на организм смешанного питания.

Основоположники теории раздельного питания – американский ученый, представитель школы натуральной гигиенты Г. Шелтон и доктор У. Хэй. Их рекомендации во многом совпадают, но в некоторых моментах они различаются.

Питание по У. Хэю

По мнению этого доктора, нельзя употреблять в течение одного приема пищи белки и углеводы, так как для их переваривания необходимы различные условия: для белков – кислая среда, а для углеводов – щелочная. По своему составу продукты, которые увеличивают кислотность крови (фрукты, овощи, листовой салат, молоко и др.) должны в 4 раза превышать ту пищу, которая приводит к большей кислотности желудочного сока (орехи и продукты, содержащие белок животного происхождения и углеводы). Данная пропорция подходит к соотношению щелочных и кислых компонентов в жидкостях организма. Однако следует отметить, что доктор не учел того, что у человека имеется система, регулирующая эти процессы.

Основные правила питания:

♦ углеводы не сочетаются с белковыми продуктами и кислыми фруктами;

♦ основные компоненты питания – это овощи, фрукты и салаты из них;

♦ углеводы, жиры и белок нужно употреблять в ограниченном

количестве;

♦ от рафинированной пищи (колбасы, сосисок, сарделек и т. д.) необходимо отказаться;

♦ интервал между приемами несочетаемой пищи должен составлять 4–5 часов.

Продукты, содержащие большое количество белка: мясо, рыба, субпродукты, яйца, бобовые, орехи и др. А к продуктам, содержащим большое количество углеводов относятся пшеничный хлеб, макаронные изделия из муки высшего сорта, сахар, картофель др.

Доктор У. Хэй выделял особую группу – так называемые нейтральные продукты. К ним он относил животные жиры (сливочное масло, сметану, жирный творог и сливки), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты и др. По его мнению, эти продукты могут сочетаться как с белковой, так и с углеводной пищей. При этом основная часть рациона должна состоять из овощей и фруктов. У. Хэй советовал на завтрак употреблять на выбор фруктовые салаты или фрукты по отдельности, сыр, бутерброд из хлеба с отрубями или ржаного хлеба со сливочным маслом либо творог.

На обед он рекомендовал продукты, богатые белком.

Следуя этому правилу, мясное блюдо можно дополнить гарниром – порцией салата из свежих овощей или зелени (но не картофелем или макаронами). В качестве обеденного десерта подойдет фруктовый салат без заправки.

Ужин должен содержать достаточно углеводов. Это могут быть такие блюда, как запеканка из картофеля, макароны с нежирным сыром или салат из сладких фруктов.

Питание по Г. Шелтону

Г. Шелтон не рекомендовал употреблять кислую и углеводную пищу одновременно. То есть картофель, хлеб, финики, бананы, бобовые и другие богатые углеводами продукты не сочетаются с цитрусовыми, ананасами, клюквой и помидорами.

Не стоит также сочетать концентрированные белки и углеводы, то есть мясо, яйца, орехи и сыр нельзя употреблять вместе с хлебом, тортами, пирожными и сладкими фруктами. В один прием можно съесть блюдо из рыбы, молоко, сыр и яйца, а в другой – макаронные изделия, кашу и хлеб.

То же самое касается двух концентрированных белков. Г. Шелтон объяснял это тем, что два белка имеют различный состав, а значит, для их переваривания необходимы определенные

пищеварительные соки, которые выделяются в разное время. Поэтому важно соблюдать правило: в один прием пищи только один белок.

Недопустимо сочетать жиры и белок. Такие продукты, как сметана, сливочное и растительное масло нельзя употреблять с мясными блюдами, яйцами, орехами и сыром.

Жир угнетает работу желудочных желез и приводит к недостаточному выделению желудочного сока при употреблении белковых продуктов.

Белок нельзя есть вместе с кислыми фруктами. Если вы любите мясо или курицу, тушеную с ананасами, то по правилам раздельного питания от этого лакомства придется отказаться. Традиционный десерт – фрукты с орехами – также считается вредным.

Еще одна группа несочетаемых продуктов – крахмалсодержащая и богатая сахаром пища. Употребление сливочного масла, желе, варенья и сладкого сиропа с хлебом, кашей, картофелем или злаками приводит к брожению в кишечнике, зашлакованности организма и его отравлению.

Если вы хотите съесть продукт с большим содержанием крахмала, то его лучше не сочетать с другой крахмалсодержащей пищей. Г. Шелтон объясняет это тем, что в случае употребления двух концентрированных крахмалов в один прием, один из них усваивается организмом, а другой остается непереваренным, задерживая усвоение вновь поступающей пищи и вызывая брожение в кишечнике.

Дыни и арбузы Шелтон рекомендует есть отдельно от другой пищи. То же самое касается молока, которое плохо сочетается с любыми продуктами. Дело в том, что его жир некоторое время не дает выделяться желудочному соку. В связи с этим усвоение молока происходит не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке.

Недостатки раздельного питания:

♦ многие диетологи придерживаются мнения, что длительное раздельное питание оказывает неблагоприятное воздействие на процесс переваривания и усвоения смешанной пищи. Они объясняют это тем, что раздельное питание – это искусственная система, к которой не приспособлен пищеварительный тракт человека;

♦ в природе нет продуктов, которые состояли бы только из белка, жиров или углеводов. Любой фрукт (овощ, зелень, мясо и другая пища) содержит комплекс питательных веществ. В связи с этим можно сказать, что понятие «раздельное питание» условно, как и сама система;

♦ к раздельному питанию трудно привыкнуть, оно создает

сложности на праздниках и торжественных мероприятиях, где предлагаются различные блюда. Фактически человек, который следует этой системе, не может попробовать ничего из того, что стоит на столе и получает мало удовольствия от еды;

♦ отказ от продуктов, к которым вы привыкли, может привести к перееданию, ожирению и стрессу.

Преимущества раздельного питания:

♦ несомненными достоинствами раздельного питания являются быстрое прохождение продуктов по желудочно-кишечному тракту и отсутствие процессов брожения и гниения в кишечнике. Вследствие этого происходит очищение организма от шлаков и избавление от лишнего веса;

♦ раздельное питание – это идеальная диета при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как оно способствует снижению веса и нагрузки на все системы организма;

♦ при переходе на раздельное питание большинство людей отмечают значительные изменения в самочувствии, легкость, решение проблемы запоров и других нарушений пищеварения;

♦ раздельное питание нельзя назвать строгой диетой. Единственной сложностью этой системы является то, что нельзя употреблять продукты в тех сочетаниях, к которым мы привыкли. Во всем остальном она вполне приемлема: вы можете есть все, что вам хочется, но с учетом совместимости продуктов;

♦ эта одна из немногих систем, которую можно практиковать на протяжении всей жизни. Поскольку эта диета обеспечивает организм всеми питательными веществами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности, она не имеет ограничений по времени, в течение которого ее можно соблюдать;

♦ принципы раздельного питания ориентированы на очищение организма, а значит, данная система способствует сохранению здоровья и продлению жизни.

Подсчет калорий

В раздельном питании большое значение имеет контроль калорийности пищи, которую вы употребляете в течение дня. Если ваша цель заключается не только в очищении организма, но и в похудении, то энергетическая ценность рациона должна составлять 1300–1700 ккал. При расчете калорий не забывайте о том, что важно учитывать такие факторы, как рост, возраст и степень ежедневной физической активности. Например, если вам 17–20 лет, вы учитесь и регулярно занимаетесь в спортзале, то минимальная калорийность вашего рациона должна равняться 1700 ккал.

Гиподинамия

От гиподинамии (гипокинезии) страдает большинство людей.

Данное состояние характеризуется снижением нагрузки на мышцы, что приводит к уменьшению двигательной активности и работоспособности организма человека. Многие люди недооценивают опасность гиподинамии, между тем она является патологическим состоянием и оказывает негативное влияние на все органы.

Для начала поговорим о ее причинах, которых на сегодняшний день достаточно много.

В первую очередь, это научно-технический прогресс. Удобство автомобилей, лифтов и пультов управления бытовой техникой несомненно, однако оно приводит к тому, что человек меньше двигается. Если ваш путь на работу ограничивается 5-минутной дорогой до автомобильной стоянки, а весь день вы проводите в офисе, то это прямой путь к гиподинамии и всем сопутствующим заболеваниям.

Отсутствие необходимых физических нагрузок как правило пагубно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта.

Пища задерживается в желудке, медленнее переваривается, а в кишечнике происходят процессы брожения и гниения, сопровождающиеся повышенным газообразованием и запорами.

Гиподинамия губительно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Люди, которые много времени проводят в одном и том же положении (например, работая за компьютером), жалуются на быструю утомляемость, усталость, сонливость, апатию, плохое настроение и боли в мышцах и разных отделах позвоночника.

Недостаток физической нагрузки опасен и для сердечно-сосудистой системы: при гиподинамии происходит снижение силы сердечных сокращений, в результате чего сердечная мышца и сосуды становятся вялыми. Это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию и нарушениям баланса белков, жиров и углеводов.

Постоянная усталость связана с угнетающим воздействием гиподинамии на головной мозг. Если человек не занимается спортом, то даже подъем по лестнице на несколько этажей вызывает у него одышку и желание отдохнуть. Легкие не справляются с самыми элементарными нагрузками, в результате чего снижается интенсивность газообмена.

Многие люди удивляются тому, что у них появляется лишний вес, обвисает живот и т. д. На самом деле в этом нет ничего странного. Никакие диеты не дадут вам подтянутой фигуры, если

мышцы не подвергаются нагрузке, которая им необходима.

Немногим известно, что в результате гиподинамии снижается мышечная масса, а между мышечными волокнами появляются жировые прослойки, замещающие нормальную ткань. Подобные изменения приводят к еще большему снижению тонуса мышц, нарушению осанки, появлению складок на животе, дряблости кожи и смещению внутренних органов.

Гиподинамия способствует повышению уровня холес терина в крови, атеросклерозу сосудов, повышенному артериальному давлению и варикозному расширению вен.

Нерегулярные занятия физкультурой и полное их отсутствие приводят к нарушению потенции и снижению либидо. Кроме того сидячий образ жизни вызывает нарушение координации движений и ухудшает состояние зрительного анализатора.

Следует отметить, что перечисленные последствия гиподинамии – это далеко не все неприятности, с которыми сталкиваются люди, которые мало двигаются и не занимаются спортом. Если вы не хотите оказаться в их числе, меняйте образ жизни прямо сейчас. Что касается проблемы запоров, то ни правильное питание, ни биологически активные добавки, ни лекарства не помогут справиться с ней, если мышцы не получают интенсивных нагрузок.

В данном случае рекомендуется уделять особое внимание упражнениям на укрепление мышц пресса. Полезны также прогулки на свежем воздухе, утренние или вечерние пробежки, велотренажер и зарядка.

На состоянии здоровья положительно сказывается посещение бассейна: плавание оказывает воздействие на все группы мышц, не перегружая при этом суставы, ведь тело в воде намного легче. Если вы живете высоко, старайтесь пользоваться лифтом хотя бы через раз.

Благотворно воздействуют на организм и подвижные игры на свежем воздухе.

Вредные привычки

Курение

О вреде этой привычки сегодня говорится довольно много, поэтому ни для кого не секрет, что она губительно воздействует на все системы организма. Регулярное курение сигарет, сигар, трубки или кальяна является главной причиной развития таких заболеваний, как рак легких, инсульт и инфаркт миокарда. Доказано, что оно ускоряет рост уже имеющихся опухолей и способствует их перерождению в злокачественные разновидности.

Опасно курение и для желудочно-кишечного тракта. Продукты табачного дыма влияют на выделение желудочного сока и повышают его кислотность. При курении сужаются сосуды желудка, повышается количество образующегося в нем сока, а никотин, заглатываемый со слюной, раздражает слизистую.

В связи с этим курильщики часто страдают гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушениями пищеварения, запорами и диареей. В результате обследования мужчин на наличие язвенной болезни было выяснено, что у тех, кто курит, она развивается в 12 раз чаще. Если продолжать следовать этой привычке при наличии данного заболевания, оно будет обостряться. Кроме того, могут возникать кровотечения, и тогда потребуется операция. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки довольно часто перерождается в раковую опухоль. Данная вредная привычка не только повышает риск развития язвы, но и не дает ей зажить даже при правильном и своевременном лечении. В результате болезнь становится хронической с регулярными периодами обострения.

Особенно чувствителен к никотину кишечник. Курение способствует усилению его перистальтики, в результате чего стул становится неустойчивым: поносы сменяются запорами, отмечаются повышенное газообразование и спастические боли. Спазмы прямой кишки, которые вызывает никотин, рано или поздно приводят к образованию геморроя, так как препятствуют нормальному оттоку крови. При геморрое категорически запрещается курить, поскольку никотин вызывает и усиливает кровотечения.

После того как курильщики отказываются от вредной привычки, у них часто возникают проблемы с пищеварением. В первую очередь, это запоры. В этот период, который длится от 1 до 3 месяцев, специалисты рекомендуют принимать биологически

активные добавки для улучшения микрофлоры кишечника и нормализации стула.

Алкоголь

Так уж повелось, что алкоголь является неотъемлемой частью таких мероприятий, как день рождения, свадьба, вечеринка с друзьями или коллегами по работе. Одни люди выпивают 1–2 раза в неделю, считая это способом расслабиться, другие прибегают к такой «релаксации» чаще.

Многие ошибочно полагают, что алкоголь – это только крепкие напитки: водка, коньяк, виски. Что касается пива, джинтоников и вина, их воспринимают как слабоалкогольные и безобидные, поэтому многие (особенно молодежь) часто злоупотребляют ими. Нередко алкоголь используют для того, чтобы снять стресс, забыть о проблемах, почувствовать себя более раскованно на шумной вечеринке. Подростки пьют в компаниях сверстников, чтобы быть «не хуже других», стараются выпить больше, показывая таким образом, что уже взрослые. Человек делает все по схеме – «выпил, стало весело, почувствовал слабость, уснул». Но он не задумывается о том, как это работает, почему сначала наступает расслабление, раскрепощение, а затем клонит в сон.

Основным компонентом алкогольных напитков является этанол, или этиловый спирт, который оказывает губительное воздействие на все системы организма, особенно на сердце и головной мозг. Наряду с курением, алкоголь является распространенной причиной развития инсульта, инфаркта миокарда, онкологических заболеваний, язвы желудка. Доказано, что даже умеренное употребление напитков, содержащих этиловый спирт, в буквальном смысле убивает клетки головного мозга, которые затем уже не восстанавливаются. Алкоголь разрушает психику: человек, который регулярно, как говорится, принимает на грудь, становится нервным и раздражительным, особенно во время абстинентного синдрома. Такие люди часто страдают от депрессии и нередко принимают антидепрессанты и транквилизаторы, чтобы улучшить свое состояние. Человек, который любит выпить, не может полноценно заниматься спортом из-за слабости мышц и отдышки. У мужчин регулярное употребление спиртного сказывается на потенции и способствует развитию простатита, а у женщин угнетается функция яичников, что приводит к бесплодию.

Губительно алкоголь действует и на кровь. Угнетая продукцию тромбоцитов, он вызывает анемию, снижение

иммунитета, кровотечения, плохое самочувствие и внешний вид. Попадая в кровь, этанол замедляет процесс циркуляции крови в сосудах головного мозга, что вызывает кислородное голодание его клеток. Результатом этого становятся плохая память и постепенная деградация человека как личности.

Чем раньше человек начинает принимать алкоголь, тем быстрее в его сосудах развиваются склеротические изменения. Со временем происходит формирование алкогольной зависимости и постепенное разрушается нервная система, что заканчивается приступами «белой горячки» – состоянием крайнего возбуждения нервной системы и психической неадекватности, сопровождающимся галлюцинациями. Люди, страдающие хроническим алкоголизмом, умирают от инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности, цирроза печени и других заболеваний.

Людям с повышенным уровнем холестерина не рекомендуется употреблять алкоголь даже изредка, поскольку его ингредиенты резко повышают уровень этого вещества в крови и артериальное давление, а также постепенно вызывают дистрофию миокарда.

При воздействии алкоголя на стенку тонкого кишечника меняется структура его клеток, которые постепенно теряют способность всасывать из пищи вещества, необходимые организму для нормальной работы. Это приводит к его истощению. Люди, которые любят отдохнуть с горячительными напитками, часто страдают от запора: в результате токсического воздействия кишечник становится атоничным, то есть нарушается его перистальтика.

Поэтому при проблеме запоров рекомендуется полностью отказаться от употребления алкоголя, особенно газированного (шампанское, джинтоники). Помимо этого, этиловый спирт отравляет почки, печень, поджелудочную железу, кожу, желудок, полость рта и зубы. Особенно губительно воздействие сочетания алкоголя с никотином.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Дисбактериоз

Дисбактериоз кишечника является одной из распространенных причин хронического запора и характеризуется количественным и качественным изменением состава кишечной микрофлоры. Это происходит в результате воздействия различных неблагоприятных факторов.

Если в кишечнике нормальная микрофлора, то в ней значительно больше анаэробных бактерий по сравнению с аэробными. Это молочнокислые бактерии, сарцины, грибы, стафилококки, лактобациллы и др.

От микрофлоры кишечника зависит не только его перистальтика, но и состояние всего организма. Так, бифидобактерии участвуют в синтезе витаминов (никотиновой кислоты, тиамина, рибофлавина) в кишечнике. Кроме того, кишечная микрофлора поддерживает иммунитет, вырабатывая защиту от патогенных бактерий.

Факторами развития дисбактериоза являются:

- ♦ снижение иммунитета;
- ♦ недостаточная ферментативная активность;
- ♦ стресс, изменение образа жизни;
- ♦ авитаминоз;
- ♦ строгие диеты и голодание;
- ♦ онкологические заболевания;
- ♦ операции в брюшной полости;
- ♦ ожоговая болезнь;
- ♦ лечение гормонами;
- ♦ лечение антибиотиками;
- ♦ нерациональное питание.

Дисбактериоз кишечника чаще встречается в преклонном возрасте, что обусловлено снижением иммунитета и сопутствующими заболеваниями. Им страдают и маленькие дети, так как защитные силы их организма еще недостаточно развиты.

При гриппе и других острых инфекционных заболеваниях в большинстве случаев назначаются антибиотики. К сожалению, эти лекарства не только лечат, но и калечат организм. Оказывая токсическое воздействие, они способствуют поражению слизистой оболочки кишечника и снижают защитную функцию эпителия желудочно-кишечного тракта. Это выражается слущиванием эпителия, некрозом участков слизистой оболочки,

кровотечениями и отеками слоев стенки кишечника.

Поврежденная слизистая оболочка кишечника представляет собой благоприятную среду для развития патогенной микрофлоры, устойчивой к лекарственным препаратам. Помимо этого, компоненты антибиотиков уничтожают множество полезных кишечных бактерий, которые необходимы для нормального пищеварения, что приводит к запорам и другим расстройствам.

Дисбактериоз проявляется различными симптомами, набор которых зависит от причин этой патологии, особенностей организма, чувствительности к тем или иным раздражителям, возраста больного и др.

Частой причиной дисбактериоза кишечника являются стрессы и нервные перегрузки, а также употребление продуктов, к которым наша пищеварительная система не адаптирована. Большое значение имеет и ежедневное питание: дисбактериозу и его прямому следствию – запору – подвержены люди, которые злоупотребляют газированными напитками, шоколадом, чипсами и прочими продуктами, в состав которых входит большое количество консервантов, красителей и других вредных веществ. Во избежание проблем с кишечником от них лучше отказаться или свести их количество к минимуму.

На отдыхе в экзотических странах, где хочется попробовать необычные лакомства, рекомендуется принимать пробиотики, помогающие поддерживать нормальную кишечную флору. Не менее важен и сбалансированный рацион, включающий продукты, в состав которых входят вещества, необходимые кишечнику для нормальной работы: каши на молоке, мюсли, свежие фрукты и овощи.

Распознать дисбактериоз очень просто. О нем сигнализируют расстройства пищеварения: дискомфорт в животе, вздутие, диарея или запор. В качестве временной меры могут быть использованы такие лекарства, как «Смекта» и «Имодиум», но важно помнить, что они снимают симптомы, а не причину.

Поводом для беспокойства должны стать колебания веса – как резкое похудение, так и появление лишних килограммов при прежнем же режиме питания. Помимо этого, на дисбактериоз могут указывать кожные высыпания и другие аллергические реакции.

В случае подозрений на дисбактериоз кишечника обратитесь к гастроэнтерологу, который назначит анализы, позволяющие выявить нарушения микрофлоры кишечника. Лечение должно быть направлено на коррекцию ее состава.

Геморрой

Сегодня он является одним из наиболее распространенных заболеваний. Его основная причина – малоподвижный образ жизни, необходимость длительное время находиться в сидячем положении. По данным исследований признаки геморроя отмечаются у 40 из 100 здоровых трудоспособных людей. Эта болезнь встречается в любом возрасте, но наиболее подвержены ей 40 и 50-летние женщины и мужчины.

Спутать эту болезнь с какой-либо другой невозможно: человек испытывает постоянную боль в сидячем положении, с трудом передвигается, испытывает неприятные ощущения при дефекации.

Что же представляет собой геморрой? Это заболевание характеризуется расширением вен конечного отдела прямой кишки и образованием узлов, что нередко сопровождается осложнениями.

Геморроидальные узлы образуется из так называемых кавернозных телец, которые состоят из расширенных вен. С последними связано несколько извитых артерий, по которым течет насыщенная кислородом кровь. Она проходит по венулам (венозным сосудам), сообщающимся с обычными венами. По каждому кавернозному тельцу течет артериальная кровь. Сообщаясь между собой, они образуют скопления ткани – геморроидальные узлы.

Таким образом, кавернозная ткань есть в организме каждого человека, но у одних людей ее меньше, а у других – больше. В результате исследований было установлено, что у второй группы людей геморрой образуется чаще. Следует отметить, что данное заболевание передается по наследству, чаще по материнской линии.

Геморрой часто сочетается с запором, поэтому часто бывает довольно сложно определить, какая из этих патологий первичная. Случаи, когда данное заболевание не сопровождается запорами, встречаются крайне редко. В то же время люди, длительное время страдающие запорами, отмечают кровянистые выделения при дефекации, зуд в области заднего прохода и боли.

Как было сказано выше, геморрой может возникнуть в любом возрасте, а запорам наиболее подвержены люди преклонного возраста. Они, как правило, связаны с изменениями в организме нерациональным питанием.

Запоры ухудшают состояние при геморрое и усложняют его протекание. Поэтому коррекция питания и образа жизни с целью устранения задержек стула является одним из важных условий

профилактики и лечения этого заболевания.

Нельзя не отметить, что многие врачи-проктологи не уделяют должного внимания борьбе с запорами у больных геморроем и людей, предрасположенных к этому заболеванию. Это сводит на нет назначенное лечение.

Трещины заднего прохода

Как и геморрой, они доставляют больным массу неудобств и неприятных ощущений. К счастью, возникают они крайне редко, а при своевременном и правильном лечении и выполнении предписаний врача проходят без хирургического вмешательства.

Трещины, как правило, образуются на границе слизистой оболочки и кожи в результате механического повреждения. Другими их причинами являются:

♦ хронические запоры;

♦ травмы прямой кишки;

♦ повышенные физические нагрузки (особенно подъем тяжестей);

♦ раздражение кожи выделениями из половых органов.

В пожилом возрасте трещины заднего прохода возникают чаще, чем у молодых.

Течение заболевания усугубляют неправильное питание, хронические инфекции мочеполовой системы, злоупотребление алкоголем, острой и сладкой пищей и отсутствие физических нагрузок.

Характерным признаком трещин заднего прохода является сильная боль, возникающая при акте дефекации и продолжающаяся после него. Она может ощущаться не только в прямой кишке, но и в половых органах, мочевом пузыре, пояснице. Кроме того, при отхождении каловых масс может выделяться кровь.

Трещины заднего прохода подлежат обязательному лечению, поэтому важно обратиться к проктологу как можно раньше. Многие люди откладывают это из-за того, что боятся неприятных ощущений. Но на самом деле в осмотре нет ничего страшного, если врач – квалифицированный специалист.

Терапия зависит от того, на какой стадии находится заболевание. При неглубоких трещинах, которые существуют не более 3 месяцев, назначается консервативное лечение. Если же болезнь запущена, скорее всего избежать операции не удастся.

При трещинах заднего прохода важно устранить проблему запоров. Чтобы свести к минимуму болезненные ощущения при дефекации, необходимо ввести в рацион продукты,

способствующие размягчению каловых масс. Помощниками в этом могут стать биологически активные добавки, оказывающие щадящее слабительное действие. Однако перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом. Очистительные клизмы не рекомендуются, так как при их проведении можно травмировать поврежденный участок.

Для снятия воспаления можно принимать ванну с отварами лекарственных трав. В период обострения для облегчения состояния и снятия боли используются свечи и мази, обладающие противовоспалительным, обезболивающим и заживляющим эффектом. Рекомендуются также охлаждающие примочки и нанесение на область трещины детского крема. Кроме того, нельзя сидеть на холодном, сидеть или стоять в течение продолжительного времени либо поднимать тяжести.

Для решения проблемы запора при трещинах заднего прохода нужно употреблять больше продуктов, богатых балластными веществами. Из рациона необходимо исключить алкогольные напитки, полуфабрикаты, копченые и острые продукты.

Если лечение не дает положительного результата, трещины прижигаются с помощью лазера или радиочастотным методом.

Образ жизни

Сегодня ни для кого не секрет, что самочувствие и здоровье человека во многом определяет его образ жизни. Постоянная спешка, стрессы, невозможность полноценно поесть, когда это требуется организму, – все это приводит к сбоям в работе кишечника, а именно к дисбактериозу и запору.

Если вы привыкли вставать с постели в последний момент и собираться на работу на бегу, а ваш завтрак – это чашка кофе и сигарета, то рано или поздно запоры станут вашей проблемой. Завтракать нужно обязательно. Делать это желательно не второпях, а спокойно, не отвлекаясь на посторонние дела. Кроме того, завтрак должен быть полноценным, а на его приготовление тоже потребуется определенное время. Поэтому, если вы хотите улучшить состояние своего организма и нормализовать микрофлору кишечника, приучите себя вставать раньше, чтобы все успевать. Людям, страдающим расстройствами пищеварения, диетологи рекомендуют начинать утро с контрастного душа и легкой разминки. Если у вас есть собака, то вы можете не только гулять с ней, но и устраивать пробежки на свежем воздухе. Подвижные игры также приветствуются: они будут полезны как вам, так и вашему питомцу.

Вернемся к завтраку. Из чего он должен состоять? Мнения

диетологов по этому поводу расходятся. Одни утверждают, что первый прием пищи должен быть самым калорийным и питательным, другие рекомендуют мюсли, легкие каши на воде или молоке и фруктовые салаты. Выбор продуктов зависит от ваших предпочтений и особенностей организма. Есть люди, которые вообще не могут завтракать. Если вы из их числа, то все, что вы сможете съесть и выпить, – это фруктовый салат и чашка некрепкого чая. Но этот минимум должен поступать в организм обязательно, даже если вам кажется, что вы сыты еще с вечера.

Если вы предпочитаете чай, лучше выбрать зеленый. Этот напиток обладает превосходным вкусом и очень полезен для организма. Однако большинство людей не способны представить себе завтрак без чашечки ароматного кофе. Пить его можно и даже нужно, но при одном условии – кофе должен быть натуральным и в меру крепким. При наличии проблем с желудком в него нужно добавлять сливки 10–20 %-ной жирности. Если прежде вы пили растворимый кофе, забудьте о нем. Для приготовления настоящего напитка вам потребуются турка, мерная ложечка и зерна кофе. Для вкуса и аромата можно добавить небольшое количество корицы, корня имбиря или ванилина. Также для завтрака идеально подходит свежеотжатый апельсиновый сок (фреш). Но пить его нужно не на голодный желудок, а после еды.

А какие продукты нужно исключить из завтрака? К этой группе относятся колбаса, пшеничный хлеб, сосиски, сардельки, шпикачки, сало, продукты с консервантами и т. п. После такой еды вы не почувствуете себя сытым и навредите пищеварению. При проблемах со стулом в завтрак следует добавлять отруби или принимать биологически активные добавки. Разумеется, это не единственный вариант здорового завтрака. Вы можете разнообразить меню фруктовыми салатами и нарезками, творогом с медом или сухофруктами, пудингом без сахара из низкокалорийного творога и др. Главное, чтобы все, что вы едите, приносило вам пользу, а не наоборот.

Обеду нужно уделять не меньше внимания, чем зав траку, и выбирать для него следует те продукты, которые дают организму энергию и в то же время не способствуют набору лишнего веса. Это бобовые и овощи, приготовленные на пару. Такой гарнир можно сочетать с куском мяса (порция должна быть небольшой), курицы или котлетой. Если вы работаете, то обед нужно готовить заранее. Вы можете сделать это накануне вечером или утром.

Люди, которые не придерживаются данного правила, питаются пищей быстрого приготовления, которая не приносит никакой пользы и приводит лишь к расстройствам пищеварения и

набору лишнего веса.

Нередко запоры возникают при изменении привычного уклада жизни, например во время командировки, переезда, смены места работы и т. п. Такие события обычно сопровождаются стрессом, даже если они радостные и долгожданные. Чтобы этого не произошло, нужно планировать рацион особенно тщательно и следить за стулом. В случае запора следует приобрести в аптеке мягкие слабительные средства, биологически активные добавки или пробиотики. Старайтесь как можно больше спать и не нервничать, ведь основной причиной запоров часто является стресс.

Лекарственные препараты

Некоторые лекарственные препараты могут вызвать запор, особенно при длительном их применении. К ним относятся:

- ♦ антидепрессанты;
- ♦ транквилизаторы;
- ♦ блокаторы кальциевых каналов;
- ♦ мочегонные средства;
- ♦ нестероидные противовоспалительные препараты;
- ♦ наркотические обезболивающие;
- ♦ алкалоиды барвинка и красавки;
- ♦ препараты, устраняющие спазм;
- ♦ ганглиоблокаторы;
- ♦ слабительные.

Особое внимание следует уделить слабительным средствам. При употреблении от случая к случаю или при кратковременном применении они эффективны. Однако в том случае, если принимать такие лекарства постоянно, со временем организм привыкнет к ним. Это выражается в необходимости повышении дозировки, а затем и в снижении чувствительности к данному типу лекарств.

Поэтому людям, которые страдают запором достаточно долго, показаны пробиотики, способствующие нормализации кишечной микрофлоры, а также биологически активные добавки, которые принимаются во время еды и не вызывают привыкания. Выбирая последние, обратите внимание на то, что в их состав должны входить натуральные компоненты (целебные травы, косточки фруктов и т. д.). Помните: высокая стоимость далеко не всегда означает качество. Многие популярные биологически активные добавки содержат химические компоненты, которые приносят организму не меньше вреда, чем пользы.

Если БАД качественная и натуральная, вы заметите это после

первых дней применения. Такие добавки обладают мягким слабительным эффектом и полезны не только для желудочно-кишечного тракта, но и для других органов.

Запоры при беременности

Запорами страдает каждая вторая беременная женщина и каждая третья – сразу после родов. Причина этого заключается в том, что во время беременности (в частности во второй половине) происходит сдавливание кишечника увеличивающейся маткой. В результате кровообращение ухудшается, а кровь застаивается в сосудах малого таза. В связи с этим кишечник становится вялым, и тогда женщина начинает страдать от запоров.

В организме человека вырабатываются вещества, стимулирующие перистальтику кишечника. При беременности чувствительность последнего к ним снижается. Природа позаботилась о женщине: поскольку кишечник и матка имеют общую иннервацию, слишком интенсивная перистальтика стенок первого может привести к сократительной деятельности второй, что чревато угрозой прерывания беременности. Правда, это свойство имеет и побочный эффект в виде запора.

Кроме того, из-за гормональных изменений в организме будущие мамы нередко подвержены стрессам и эмоционально неустойчивы. Узнав о беременности, многие из них становятся мнительными и боятся навредить будущему ребенку. А перечисленные состояния являются распространенными причинами запоров. С другой стороны нервозность и стресс могут возникнуть из-за запоров.

Следует отметить, что в послеродовой период женщины страдают задержкой стула значительно реже. Возможно, это связано с тем, что их психологическое состояние после рождения ребенка приходит в норму.

Состояние женщины усугубляется при аллергических реакциях, аутоиммунных процессах и нарушениях работы эндокринной системы. В лечении запоров у беременных основный акцент делается на коррекцию психологического состояния женщины. Для этого рекомендуется освоить техники релаксации и медитацию. Важно, чтобы будущая мама поняла, что при беременности задержка стула является нормальным состоянием, которое со временем проходит.

Особое внимание нужно уделять диете. В питании должно присутствовать достаточное количество клетчатки и кисломолочных продуктов. Не забывайте о растительных жирах: расщепляясь, они образуют жирные кислоты, которые

стимулируют перистальтику кишечника.

С решением такой деликатной проблемы могут помочь сухофрукты: чернослив, курага и инжир. Желательно, чтобы они были распаренными. Помимо этого, работу кишечника стимулирует выпитый натощак стакан холодной воды с небольшим количеством меда или лимонного сока. Если отмечается выраженное вздутие живота, рекомендуется принимать настой листьев мяты, семян тмина и цветков ромашки.

Одной из распространенных причин запоров при беременности является гиподинамия, которая для многих будущих мам становится нормальным состоянием. Несмотря на то что вред малоподвижного образа жизни давно доказан, многие современные врачи рекомендуют беременным не подниматься вверх по лестнице и отказаться от занятий спортом. В то же время, если женщина прежде давала организму довольно интенсивные физические нагрузки, а затем вовсе перестала заниматься спортом, это может негативно отразиться на ее самочувствии, процессе родов и состоянии будущего малыша.

Поэтому запомните важное правило: движение и физическая активность при беременности важны не меньше, чем до нее. Разумеется, будущим мамам желательно исключить те нагрузки, которые могут привести с гипертонусу матки, а именно упражнения на пресс и подъем тяжестей. Все остальное вполне допустимо в умеренном количестве. Особенно полезен беременным бассейн. Плавание – это самый мягкий вид спорта, способствующий укреплению всех групп мышц и повышению физической выносливости.

Если вы на протяжении нескольких лет регулярно бегаете по утрам, то при беременности можно продолжать этим заниматься, если разрешит врач. Очень полезны прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. Но следите за своим самочувствием: если появились головокружение, тошнота и другие неприятные симптомы, передохните, а в следующий раз дайте организму меньшую нагрузку.

Скорректировать состояние кишечника поможет правильно подобранная диета. Введите в рацион продукты, богатые клетчаткой, ешьте как можно больше сырых овощей и фруктов. Морковь, свекла, брокколи, хлеб грубого помола и яблоки должны каждый день присутствовать на столе будущей мамы. Не забывайте о растительных жирах, которые при расщеплении образуют жирные кислоты, усиливающие перистальтику.

Исключите черный чай, крепкий кофе, шоколад, пшеничный хлеб, слизистые супы и другие продукты, обладающие закрепляющим действием.

Такие методы лечения запоров, как электрофорез с новокаином, электростимуляция и индуктотермия, противопоказаны при беременности, так как могут усилить сократительную функцию матки и тем самым спровоцировать прерывание беременности. То же самое относится к слабительным препаратам, поэтому при беременности и подозрении на нее от них также следует воздержаться.

Запоры у детей

Многих родителей беспокоят длительная задержка стула у маленьких детей и отказ от горшка. Запоры у малышей часто имеют те же причины, что и у взрослых, но могут быть обусловлены и другими факторами.

У детей до 1 года задержка стула часто объясняется ранним переводом на искусственное вскармливание либо неправильным питанием мамы во время лактации. Многие кормящие мамы ошибочно полагают, что грудного молока достаточно, чтобы обеспечить ребенку потребность в пище и жидкости. На самом деле это не так. Ребенку вода необходима так же, как и взрослому человеку, а чем больше он будет ее получать, тем лучше будет работать его пищеварительная система. Конечно, не стоит заставлять малыша пить, если он отказывается, но несколько раз в день предлагать воду нужно обязательно. Не забывайте о том, что она должна быть фильтрованной и кипяченой.

Помимо этого, к развитию запоров нередко приводит смена молочной смеси, которая по каким-либо причинам не подходит ребенку. Для детей первого года жизни, страдающих запорами, существуют специальные молочные смеси. Однако использовать их можно только после консультации с врачом. У грудных детей слабо развит рефлекс на дефекацию. Чтобы помочь малышу, проводите легкий массаж его живота по часовой стрелке в течение 5–7 минут. Положительный эффект дает и подгибание ног ребенка к животу, но делать это, как и массаж, можно только до кормления.

У детей старшего возраста замедление перистальтики кишечника чаще всего связано с недостатком в рационе грубой пищи (клетчатки), избыточным количеством жиров, пшеничного хлеба, длительным употреблением протертых блюд и слизистых супов. Причиной этого состояния могут стать и закрепляющие продукты (рис, айва, мучные изделия, гранат и др.). Недостаток воды, еда всухомятку, неправильный режим дня и отсутствие необходимых физических нагрузок также способствуют замедлению моторики кишечника и задержке стула.

Большое значение имеет наследственная предрасположенность. Если с такой проблемой часто сталкивается хотя бы один из родителей, то велика вероятность того, что и их ребенок будет страдать от запоров.

Реже задержка стула связана с тем, что мама уделяла недостаточное внимание формированию у малыша рефлекса на позывы к дефекации. Нарушения со стороны нервной системы в результате ее поражения в перинатальном периоде довольно редко являются фактором, провоцирующим появление, запоров у детей. Следует отметить и такие причины, как подавленное состояние, стресс из-за смены детского сада или места жительства, дискомфортная обстановка в семье.

Если малыш однажды испытал боль при дефекации (в результате трещины или повреждения стенки кишечника плотными каловыми массами), то этот процесс будет ассоциироваться у него с неприятными ощущениями, что может стать причиной так называемой боязни горшка, которая с трудом поддается коррекции. Многие дети задерживают кал в знак протеста, потому что родители насильно сажают их на горшок. Другим мотивом может стать привлечение внимания к себе.

Что касается дисбактериоза кишечника у детей, сегодня существует множество препаратов, способствующих нормализации кишечной микрофлоры. Чтобы не возникло сложностей с подбором препарата, следует сходить с малышом на консультацию к специалисту и сдать необходимые анализы.

Дети старше 6 лет и подростки часто страдают задержкой стула из-за того, что они много времени проводят за компьютером и мало двигаются. Поэтому следите за тем, чтобы ваш малыш достаточно времени проводил на свежем воздухе и занимался спортом.

Если запоры отмечаются у ребенка более 3 месяцев, тогда можно говорить о хроническом заболевании, при котором необходима не только коррекция питания, но и серьезное лечение.

Как уже отмечалось выше, причиной запоров может быть неуравновешенный эмоциональный фон, поэтому ребенка нужно показать не только гастроэнтерологу, но и психоневрологу.

Довольно часто проблема запоров решается после коррекции питания и изменения режима дня. Если малыш не любит воду, можно предлагать ему соки, компоты и кисломолочные продукты. Последние нужно употреблять ежедневно. Нужно помнить о том, что питание должно соответствовать возрасту, и вовремя отлучать ребенка от груди.

Дело в том, что нередко дети, длительное время

находившиеся на грудном вскармливании, отказываются от любой другой пищи. Оптимальный возраст малыша для прекращения кормления грудью – 1 год.

Чаще давайте ребенку салаты из сырых или вареных овощей и исключите жареную пищу, если она присутствовала в рационе. Вместо конфет предлагайте сухофрукты, а черный чай замените зеленым. Не забывайте и об отрубях, которые увеличивают количество каловых масс и способствуют их размягчению, что особенно важно, если ребенок боится ходить на горшок.

Важно приучать малыша ходить в туалет в одно и то же время суток. Если он уже посещает садик, рассчитывайте время так, чтобы он мог без спешки умыться, позавтракать и опорожнить кишечник.

Часто родители пытаются устранить запоры у ребенка с помощью слабительных средств. Однако делать это не рекомендуется, потому что такие препараты имеют кратковременный эффект и могут способствовать развитию синдрома ленивого кишечника. Длительный их прием приводит к подавлению у ребенка естественного рефлекса на дефекацию и усиленному выведению из организма не только кала, но и многих полезных веществ. Распространенным последствием такого лечения является дисбактериоз.

Некоторые щадящие слабительные средства могут быть назначены врачом. Наиболее эффективными из них считаются препараты лактулозы.

Лактулоза – это углевод, который не встречается в природе и не всасывается в кишечнике. Он способствует размягчению и быстрой эвакуации кала из организма. Кроме того, лактулоза создает благоприятную среду для роста полезных бактерий в кишечнике. Курс лечения препаратами с ней составляет 2 месяца.

Почему важно лечить запор

Рафинированные продукты, отсутствие достаточного количества балластных веществ, неумеренность в питании и несбалансированность рациона – все эти факторы в совокупности и по отдельности вызывают запоры. Большинству людей это состояние знакомо по вздутию живота, спазмам в кишечнике и невозможности его опорожнения. Однако это далеко не полный перечень вредных последствий хронической задержки стула.

Преждевременное старение

Большинство людей, которые следят за своей внешностью и

ведут здоровый образ жизни, хотя бы раз задумывались о том, как здорово было бы вечно оставаться молодыми. Ведь именно сохранению молодости служат различные косметические процедуры, фитнес-клубы, пластическая хирургия, принципы правильного питания и многое другое.

Не имеет значения возраст человека по паспорту, если его организм остается молодым и полным сил. Нередко женщина или мужчина, которым уже больше 40 лет выглядят и чувствуют себя лучше, чем молодежь. Безусловно, это связано с природным запасом здоровья и наследственной предрасположенностью, однако большое значение имеют образ жизни человека, его отношение к себе, характер питания, присутствие физических нагрузок, позитивные эмоции и достаточный отдых.

Кишечник является одним из тех органов, нарушения работы которого сразу же сказываются на внешности человека и его самочувствии. Нездоровый цвет лица, плохой запах изо рта, утомляемость, депрессия – все это сопровождает хроническую задержку стула. Люди, которые страдают запором, всегда выглядят старше своих сверстников, у которых нет этой проблемы. Это происходит из-за того, что в организме людей, которые страдают запорами, скапливается большое количество токсичных веществ, что приводит к отравлению организма, нарушению обмена веществ, неполному усвоению витаминов и минералов, кислородному голоданию и многим другим неприятным последствиям.

К сожалению, многие современные женщины и мужчины не могут похвастаться столь внимательным отношением к своему здоровью. Тот, кто страдает проблемами с кожей, должен понять, что ему не поможет ни одно косметическое средство, потому что проблема находится внутри организма, а на поверхности – только ее следствия. Гнойные образования на лице, связанные с запорами, врачи называют кишечными высыпаниями.

Такие гнойники несложно отличить от других, так как они обычно глубокие и идут из внутренних слоев кожи. Поскольку токсины не могут покинуть организм естественным путем, то есть через кишечник, они выходят наружу через кожу.

При хронических запорах кожа теряет свою эластичность и раньше времени становится дряблой и морщинистой. В результате зашлакованности организма кожа не может быстро восстанавливаться, новые клетки растут медленнее, их появляется меньше, чем у здорового человека.

Плохо выглядят ногти и волосы, которые становятся тусклыми, ломкими и некрасивыми, несмотря на использование дорогостоящих средств ухода.

Поэтому, прежде чем потратить большую сумму денег на косметическую процедуру или крем для лица, обратите внимание на работу своего кишечника. Если с ним не все в порядке, у вас нерегулярный стул, вы часто страдаете от вздутия живота и неполного опорожнения кишечника, то в первую очередь займитесь восстановлением функций кишечника.

Преждевременное старение из-за нарушений работы кишечника подтверждают косметологи. По их мнению, большинство женщин, имеющих проблемы с кожей, в той или иной степени страдают запорами.

Поражение печени

Из-за хронических запоров прежде всего из строя выходит печень, поскольку основными функциями этого органа являются нейтрализация и выведение из организма токсинов. Если они скапливаются в избыточном количестве, печень не справляется с возложенной на нее нагрузкой. В результате яды попадают в кровь и с ее током разносятся по всем системам, включая головной мозг и центральную нервную систему.

Особую опасность для здоровья запоры представляют в том случае, если печень уже нездорова. При этом происходит еще более быстрое ее поражение и отравление организма. Когда яды достигают головного мозга, у больного человека начинают проявляться признаки печеночной энцефалопатии – заболевания, сопровождающегося серьезными нервно-психическими нарушениями. На последних стадиях человек теряет сознание, впадает в кому и умирает.

Поэтому если задержка стула возникает на фоне больной печени, то необходимо делать очистительные клизмы или гидроколонотерапию. Помимо этого, следует скорректировать питание. Оптимальный рацион в этом случае посоветует врач.

Рак

В ходе ряда исследований было установлено, что одним из факторов, провоцирующих рак прямой кишки, являются запоры. Несмотря на то что механизмы его развития пока мало изучены, наблюдения за больными показывают, что люди с хроническими запорами в большей степени, чем все остальные, подвержены онкологическим заболеваниям. Это относится не только к толстому кишечнику, но и к остальным органам.

В течение жизни человека через желудочно-кишечный тракт проходит огромное количество канцерогенов. При запорах они

задерживаются в кишечнике. Чем дольше они там находятся, тем выше вероятность развития онкологии. Это предположение подтверждается тем, что в большинстве случаев опухоль образуется в области скопления каловых масс – в сигмовидной и слепой кишке, печеночном и селезеночном углах и др. Патологическим новообразованиям наиболее подвержены пожилые люди, так как с возрастом риск развития онкологических поражений возрастает.

Как отмечалось выше, одной из распространенных причин нарушений работы кишечника является неправильное питание. Если в молодости человек практически не ощущает влияния рафинированных продуктов и фастфуда на организм, то с годами их пагубное воздействие становится все более заметным.

Чем старше человек, тем больше в его рационе должно быть пищи, богатой растительной клетчаткой, которая препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике, способствует нормализации перистальтики и выводу из организма токсинов и канцерогенов. Доказано, что люди, в рационе которых почти не присутствуют балластные вещества, чаще умирают от злокачественных опухолей.

Отдельно стоит поговорить о раке прямой кишки – заболевании, смертность от которого в последние годы существенно возросла. Как ни странно, ему наиболее подвержены жители экономически развитых стран.

Результаты исследований показали, что употребление большого количества продуктов, оказывающих закрепляющее действие, приводит к тому, что каловые массы накапливаются в кишечнике. В результате этого на него оказывают воздействие не только пищевые вещества, но и ферменты пищеварительного тракта. На этом фоне возникает дисбактериоз, который приводит к нарушениям функций печени. Все перечисленное способствует развитию злокачественных новообразований в прямой кишке. Если к этому присоединяется гиподинамия, то риск возрастает в несколько раз.

Сопутствующим запору заболеванием является геморрой, о котором было рассказано выше. Задержка стула и предрасположенность к раку также могут быть связаны с диффузными полипами. По мнению специалистов, 99 % ворсинчатых опухолей перерождаются в злокачественные.

Факторами, провоцирующими развитие рака, считаются болезнь Крона и неспецифический язвенный колит. Рак толстого кишечника – заболевание, которое проявляется лишь на поздних стадиях. Человек начинает замечать симптомы (гнойные и кровянистые выделения из заднего прохода при дефекации),

когда опухоль становится достаточно большой. Многие не обращают внимания на признаки болезни, принимая их за геморрой, и потому не спешат обращаться к врачу. Часто проявлениями рака являются нерегулярный стул, чередование запоров и диареи, боль при дефекации и ложные позывы к ней.

Запущенную злокачественную опухоль можно вылечить только путем хирургического вмешательства, которое не всегда дает желаемые результаты. Помните: рак проще предотвратить, чем вылечить. Для этого нужно всего лишь вести здоровый образ жизни, следить за работой кишечника и других органов, своевременно обращаться к врачу, если в этом есть необходимость.

Рак прямой кишки нередко становится осложнением запущенного геморроя, поэтому правильное лечение и внимательное отношение к своему здоровью должны предупредить развитие этой страшной болезни.

Плохое самочувствие

Токсины, отравляющие организм изнутри, снижают иммунную защиту, в результате чего человек часто болеет и долго выздоравливает, а это, в свою очередь, оказывает неблагоприятное воздействие на все органы.

При запорах больные жалуются на ощущение тяжести в кишечнике, и это неудивительно, ведь природой запрограммировано, чтобы тело регулярно освобождалось от отходов. Все перечисленное не прибавляет здоровья и настроения тому, кто ходит в туалет «от случая к случаю».

В таком состоянии невозможно интенсивно заниматься спортом, потому что человек быстро устает и вместо прилива энергии и сил ощущает сонливость и апатию. Поэтому при запорах рекомендуется больше двигаться и давать организму нагрузки, но только те, которые вам под силу. Определить свой уровень физической выносливости очень просто: если после занятий вы чувствуете себя бодро, значит, вы правильно выбрали время и интенсивность упражнений. Если же состояние оставляет желать лучшего, значит, вы перестарались, а в следующий раз нужно давать меньшую нагрузку.

Нельзя не учитывать и того, что запор довольно часто является симптомом различных заболеваний, не связанных с желудочно-кишечным трактом. Это могут быть неврологические патологии или нарушение работы эндокринной системы. К причинам запоров относятся также расширение сегментов кишечника, удлиненная толстая кишка и неправильно

подобранные лекарственные препараты. Следует отметить, что хроническая задержка стула в молодом возрасте, как правило, является следствием нерационального питания и неправильного режима дня.

Современные средства лечения запоров

Слабительные средства

До тех пор пока люди страдают от запоров, на полках аптек будут появляться новые слабительные средства. Что же представляют собой эти лекарства?

Все слабительные препараты можно условно разделить на 3 группы:

♦ лекарства, раздражающие нервные окончания (рецепторы) слизистой оболочки кишечника. Это слабительные растительного происхождения (листья сены, кора крушины, корень ревеня и др.) и химические препараты;

♦ лекарства, раздражающие нервные окончания слизистой оболочки кишечника за счет увеличения объема кала и его разжижения. К этой группе относится солевые слабительные, действие которых направлено на усиление двигательной активности кишечника;

♦ лекарства, размягчающие каловые массы и облегчающие их прохождение по кишечнику. К ним относятся масла и изготовленные на их основе препараты.

Все слабительные различают в зависимости от того, на какие отделы кишечника они оказывают воздействие. Таким образом, выделяют средства:

♦ усиливающие моторику толстого кишечника;

♦ стимулирующие перистальтику тонкого кишечника;

♦ воздействующие на все отделы кишечника.

По характеру действия слабительные бывают:

♦ послабляющими (вызывающими дефекацию, близкую к нормальной);

♦ разжижающими каловые массы;

♦ проносными, вызывающими интенсивную двигательную активность кишечника, которая сопровождается жидким стулом.

Слабительные средства можно применять однократно и курсами при острых и хронических запорах. В случае хронической задержки стула не рекомендуются проносные слабительные препараты. Они показаны при острых запорах, когда требуется быстрое и полное опорожнение кишечника, а также при отравлениях для выведения из организма ядов и токсинов.

При вздутии живота и метеоризме, которым часто страдают люди преклонного возраста, рекомендуется использовать так называемые ветрогонные средства (настой цветков ромашки и других лекарственных растений). Они снимают спазмы кишечника и мягко стимулируют его перистальтику.

Для размягчения стула и усиления двигательной активности

кишечника назначаются специальные свечи, в состав которых входит гидрокарбонат натрия. Он распадается непосредственно в прямой кишке, выделяя углекислый газ, что вызывает механическое растяжение стенки кишечника и позывы на дефекацию.

Слабительные средства можно принимать не всем, так как у них имеется ряд противопоказаний. В связи с этим, прежде чем приобрести тот или иной препарат, проконсультируйтесь с врачом.

К противопоказаниям к приему слабительных препаратов относятся:

♦ кишечная непроходимость;

♦ аппендицит и другие воспалительные процессы в брюшной полости;

♦ повышенная температура тела и лихорадочное состояние;

♦ спастические запоры;

♦ беременность;

♦ аллергическая реакция на компоненты лекарства.

Допустимое количество слабительного препарата должно быть указано в инструкции. Однако у каждого человека есть индивидуальные особенности организма, и та дозировка, которую нормально переносит один человек, для другого может оказаться излишней. Обратите внимание на симптомы передозировки слабительных средств:

♦ сильные боли и спазмы в кишечнике;

♦ диарея;

♦ рвота;

♦ кожные высыпания. Принимать или не принимать слабительные средства?

Этим вопросом задается каждый человек, который сталкивается с проблемой запоров. Если вы используете их от случая к случаю, то есть нерегулярно, тогда риск привыкания невелик. Однако длительное применение таких лекарств приводит к нарушениям перистальтики кишечника, синдрому «ленивого кишечника», снижению функций кишечных ферментов и многим другим неприятным последствиям.

Людям, которые постоянно принимали слабительные препараты, впоследствии приходится долго восстанавливать микрофлору и двигательную активность кишечника. Поэтому, прежде чем приобрести в аптеке «легкое» решение проблемы, нужно хорошо подумать.

Если у вас хронические запоры и такая же проблема была у ваших родителей, лучше проконсультироваться с врачом, чем заниматься самолечением.

Пробиотики

Не так давно слово «пробиотики» было знакомо только врачам. Но мы живем не в самых лучших экологических условиях, поэтому организму необходима дополнительная поддержка. Экономия предприятий на очистных сооружениях, хлорирование водопроводной воды, вредные добавки в пище и выхлопные газы приводят к нарушению кишечной микрофлоры и прямому его следствию – запорам.

Постоянные стрессы и волнения, в которых живет современный человек, неправильное питание, недостаток отдыха и курение тоже не способствуют укреплению здоровья. Все перечисленное в совокупности может спровоцировать серьезный сбой в организме.

Для восстановления нормального состояния кишечника используются пробиотики. Это не лекарства, полученные химическим путем, а живые микроорганизмы: бифидо– и лактобактерии, дрожжи и другие «обитатели» кишечника.

В желудочно-кишечном тракте любого здорового человека присутствуют как полезные, так и вредные бактерии. Когда баланс смещается в сторону последних, начинаются проблемы с пищеварением вследствие дисбактериоза.

Пробиотики, вводимые в организм через пищеварительный тракт, не только нормализуют микрофлору, но и повышают иммунитет, вырабатывают большое количество нутриентов.

От состояния микрофлоры кишечника зависит не только регулярное его опорожнение, но и защитная реакция организма на токсичные вещества и патогенные бактерии. Дисбактериоз опасен ослаблением иммунитета и развитием различных инфекционных заболеваний.

Выше отмечалось, что нарушение баланса полезных и вредных кишечных бактерий происходит не только у взрослых людей, но и у маленьких детей. Это связано с тем, что в период внутриутробного развития пищеварительный тракт плода совершенно стерилен. В процессе родов бактерии проникают в организм малыша через рот, их можно обнаружить уже через несколько часов после его появления на свет. Дети, которые рождаются путем кесарева сечения, отличаются более низким содержанием лактобактерий в кишечнике.

Кишечник малышей, находящихся на грудном вскармливании, населен в основном бифидобактериями, что снижает риск возникновения инфекционных заболеваний. Искусственное вскармливание приводит к тому, что в кишечнике

малыша не преобладает ни одна группа микроорганизмов.

Пробиотики принимаются в виде добавок к пище или в составе кисломолочных продуктов. Для того чтобы принимать их, вам не нужны рецепт врача и специальные анализы. Пробиотики можно приобрести в аптеке или любом гипермаркете в составе кисломолочных продуктов.

Клизмы

Клизма используется очень давно и по праву считается одним из наиболее эффективных методов очищения кишечника. Как известно, большинство ядов и токсинов накапливается именно здесь, поэтому регулярное ее проведение помогает избавиться от лишнего веса и решить многие проблемы со здоровьем. Однако везде нужно знать меру, и этот оздоровительный метод не является исключением. Клизмы можно проводить курсами, но делать их постоянно нельзя, поскольку при этом неизбежно развивается синдром «ленивого кишечника», нарушаются кишечная перистальтика и бактериальный баланс слизистой оболочки.

Считается, что клизма наиболее эффективна, если организм разогрет, поэтому перед проведением очищающих процедур специалисты советуют посещать сауну или баню. В идеале прогревания нужно проводить в течение 7 дней перед клизмами. Кстати, такая подготовка пойдет на пользу вашей внешности и фигуре. Под воздействием горячего воздуха поры кожи выделяют шлаки и токсины, в результате чего она становится более молодой и здоровой, подтягиваются проблемные места, уменьшается «апельсиновая корка».

Клизма представляет собой введение в прямую кишку различных растворов, настоев трав и т. д. Условно клизмы можно разделить на несколько видов:

- ♦ очистительные;
- ♦ послабляющие;
- ♦ питательные;
- ♦ лекарственные;
- ♦ диагностические.

Послабляющие (при спазмах кишечника и спастических запорах), питательные (для повышения защитных сил организма), лекарственные (для лечения органов малого таза) и диагностические (для проведения исследований) клизмы назначаются врачом. Очистительные же можно проводить самостоятельно при отсутствии противопоказаний. Они рекомендуются при острых и хронических запорах.

Противопоказаниями к их проведению являются:

- ♦ язвенные и воспалительные процессы в прямой кишке;
- ♦ острый аппендицит;
- ♦ геморрой;
- ♦ кишечные кровотечения;
- ♦ онкологические заболевания кишечника;

♦ трещины заднего прохода;

♦ боли в прямой кишке.

Чтобы сделать клизму, вам потребуется кружка Эсмарха или резиновый баллон грушевидной формы (спринцовка) с мягким наконечником. Очистительные клизмы могут быть назначены врачом перед операцией, рентгенологическим или ультразвуковым исследованием органов малого таза, а также перед проведением лекарственных или питательных клизм.

Итак, для обычной очистительной клизмы вам понадобятся 1–1,5 л теплой кипяченой воды и 30–40 мл лимонного сока. Вместо последнего можно добавить растительное масло, а вместо воды взять отвар цветков ромашки. Налейте жидкость для клизмы в кружку Эсмарха так, чтобы вода была и в резиновой трубке, и перекройте кран на ней. Проследите за тем, чтобы там не осталось воздуха. Лягте на левый бок, согните ноги в коленях и поднимите их к животу. Осторожно введите смазанный вазелином или детским кремом наконечник в прямую кишку на 4–5 см. Затем откройте кран и поднимите кружку Эсмарха вверх, чтобы вода могла стекать вниз по трубке.

При появлении боли или сильного позыва к дефекации закройте кран и постарайтесь удержать воду на какое-то время. Желательно при этом лежать на боку в течение 5–10 минут, после чего нужно опорожнить кишечник. Для усилений эффекта клизмы можно использовать мягкий массаж живота в виде круговых движений ладонью по часовой стрелке.

Самый мягкий способ очищения кишечника – введение настоя трав. Для этого вам потребуются сушеный чистотел, тысячелистник, ромашка, душица, укроп и листья березы. Все ингредиенты нужно истолочь и соединить в равном количестве. Возьмите 50 г полученного сбора, залейте 2 л кипятка и настаивайте в течение 30 минут, затем охладите до нужной температуры, процедите и сделайте клизму.

Отдельно следует поговорить о послабляющих клизмах, целью которых является очищение кишечника от плотных каловых масс при спазмах и атонии кишечника. К этой группе относятся масляные, глицериновые и гипертонические клизмы. Масляные и глицериновые рекомендуются при частых спазмах кишечника и болезненных ощущениях, а гипертонические – при нарушении перистальтики и пониженном тонусе кишечника. Последние назначаются больным с почечными и сердечными отеками, а также при повышенном внутричерепном давлении.

При спазмах возьмите 100–200 мл растительного масла или 500 мл глицерина, подогрейте до 38 °С и введите в прямую кишку с помощью резиновой груши. Требуемый эффект должен

наступить через 10–12 часов.

В случае атонии кишечника и нарушении перистальтики следует ввести 100 мл 10 %-ного раствора поваренной соли либо 30 %-ного раствора сульфата магния. Эффект от такой клизмы наступает уже через 15–30 минут.

Если вас интересует все необычное, можно попробовать очистительные и питательные клизмы, рекомендованные одним из поклонников методов оздоровления йоги И. Деви. Людям, страдающим запорами, он советует делать медовые и кофейные клизмы.

Для проведения первых 300 мл кипяченой воды нужно соединить с 20 г меда и 20 мл лимонного сока и тщательно перемешать. Полученной жидкостью наполните резиновую грушу и сделайте клизму. Автор данного метода рекомендует регулярно проводить эту процедуру.

Чтобы сделать кофейную клизму, в 200 мл кипяченой воды добавьте 20 г молотого кофе, поставьте на огонь и держите до появления второй пены, а затем охладите до нужной температуры, процедите и сделайте клизму.

Кофейные и медовые клизмы способствуют усилению перистальтики кишечника, выводят вредные вещества из организма, оказывают положительное воздействие на печень, надпочечники и желчный пузырь.

Гидроколонотерапия

Глубокому очищению и оздоровлению организма способствует гидроколонотерапия. Процедура, которая сегодня проводится не только в медицинских учреждениях, но и в большинстве салонов красоты, очищает все отделы кишечника. Во избежание дисбактериоза на последнем этапе процедуры в кишечник пациента вводятся полезные бактерии.

Эффект гидроколонотерапии заметен после первой же процедуры. Это неудивительно, ведь организм освобождается от годами копившихся отходов, каловых масс и камней, которые находились в различных отделах кишечника. Все это выводится за счет большого объема воды, которая попадает в кишечник.

Уже после 1–2 процедур кожа заметно разглаживается, появляется румянец на щеках, исчезают высыпания, ощущается легкость движений, а самочувствие улучшается. Люди, которые долго не могли похудеть, теряют лишние килограммы, не прикладывая к этому каких-то особенных усилий. Причина этого – глубокое очищение кишечника, за счет которого происходит омоложение организма.

Часто нескольких сеансов гидроколонотерапии бывает достаточно для полного излечения стойких запоров. Данная процедура способствует восстановлению естественной формы толстого кишечника, которая изменяется в результате застоя каловых масс.

Как отмечалось выше, от работы кишечника зависит иммунитет, поэтому правильно проведенная гидроколонотерапия способствует повышению защитных сил организма. Кроме того, толстый кишечник соединяется с большинством органов рефлекторными связями, а на его стенках находится множество рецепторов, которые отвечают за нормальную жизнедеятельность многих систем органов. Воздействие на них во время гидроколонотерапии производит оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

При этом также нормализуется обмен веществ и усиливается кровоснабжение органов малого таза.

Пациенты отмечают прилив сил, отличное настроение и повышение тонуса брюшных мышц. Кроме того, многие люди после этой процедуры не хотят есть пищу, которая способствует запорам и зашлакованности. Они полностью меняют рацион в сторону здорового питания.

Гидроколонотерапия показана при следующих состояниях:

♦ хронические запоры;

♦ диарея;
♦ паразитические заболевания (гельминтозы);
♦ сниженный иммунитет;
♦ заболевания шейки матки и влагалища;
♦ болезни предстательной железы;
♦ общая интоксикация организма в результате передозировки алкоголем, наркотиками, никотином или лекарствами, отравления пищевыми продуктами и др.

Процедура рекомендуется в качестве подготовки к хирургическим вмешательствам, а также как элемент предродовой подготовки.

Гидроколонотерапия противопоказана при следующих состояниях:
♦ тяжелая степень сердечной недостаточности;
♦ гипертонический криз;
♦ анемия;
♦ кишечные кровотечения и перфорация кишечника;
♦ обострение геморроя;
♦ рак кишечника;
♦ трещины прямой кишки;
♦ операции на органы в брюшной полости.

Выше перечислены лишь основные противопоказания, поэтому, прежде чем решиться на гидроколонотерапию, обязательно пройдите обследование и проконсультируйтесь с врачом. Ее преимущества по сравнению с другими методами очищения кишечника очевидны: 1 такую процедуру можно сравнить с 30 клизмами.

Где сделать гидроколонотерапию? Если выбирать между салоном красоты и частной клиникой, то лучше отдать предпочтение второй, поскольку это все-таки медицинская процедура, которая должна осуществляться под контролем квалифицированного специалиста. Врач решит, каким раствором будет проводиться промывание кишечника. Обычно он состоит из отваров лекарственных трав, минеральной воды, сорбентов и др. Часто специалисты назначают прием некоторых препаратов внутрь. Такие средства предназначены для усиления очистительных и восстановительных процессов в кишечнике.

Многие люди не делают гидроколонотерапию из-за боязни неприятных и даже болезненных ощущений. На самом деле в этой процедуре нет ничего страшного. В прямую кишку вводится тонкий катетер, после чего лечебный раствор через трубку поступает в кишечник.

В большинстве случаев этот процесс не сопровождается болью и неприятными ощущениями, поскольку жидкость вместе с

содержимым кишечника откачивается через специальную трубку.

Процедура может длиться от 20 до 45 минут. За это время через кишечник проходит 20–60 л лечебного раствора. Гидроколонотерапия назначается взрослым и детям от 12 лет.

В основном проводится от 3 до 10 процедур в зависимости от выбранной врачом схемы.

Очищающий курс рекомендуется проводить 2–3 раза в год.

Рецепт 1

Ингредиенты

Цветки бузины черной – 50 г, плоды жостера – 50 г, вода – 700 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, залить бузину и жостер, накрыть крышкой и настаивать 3–4 часа. Принимать по 200 мл 2 раза в день после еды.

Рецепт 2

Ингредиенты

Листья сены – 40 г, вода – 250 мл.

Способ приготовления

Листья сены залить кипящей водой, накрыть крышкой и настаивать в течение 15–20 минут. Принимать по 50– 100 мл за 1 час до еды.

Рецепт 3

Ингредиенты

Листья мяты перечной – 30 г, кора крушины – 20 г, вода – 400 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, добавить мяту и кору крушины, держать на огне в течение 10 минут, а затем накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 100 мл на ночь.

Рецепт 4

Ингредиенты

Кора крушины – 30 г, плоды фенхеля – 30 г, листья бузины черной – 30 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

В кипящую воду добавить растительное сырье и держать на

слабом огне в течение 20 мнут, затем накрыть крышкой и настаивать 1 час. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Рецепт 5

Ингредиенты

Кора крушины – 30 г, трава тысячелистника обыкновенного – 10 г, листья крапивы двудомной – 30 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, залить ею подготовленное растительное сырье и держать под крышкой в течение 2–3 часов. Принимать по 100 мл на ночь.

Рецепт 6

Ингредиенты

Семена тмина – 10 г, кожура апельсина – 10 г, кора крушины – 30 г, вода – 400 мл.

Способ приготовления

Растительное сырье залить кипящей водой и держать на среднем огне 10 минут, а затем настаивать под крышкой в течение 2 часов. Принимать по 200 мл отвара 2 раза в день.

Рецепт 7

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, листья кассии остролистной – 20 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, затем добавить растительное сырье и держать на огне 15 минут, накрыть крышкой и настаивать 3 часа. Принимать по 150–200 мл на ночь.

Рецепт 8

Ингредиенты

Кора крушины ломкой – 30 г, трава аниса – 10 г, плоды фенхеля (толченые) – 10 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, добавить подготовленное растительное сырье и настаивать под крышкой в течение 30 минут. Принимать по 150 мл на ночь.

Рецепт 9

Ингредиенты

Плоды кориандра посевного – 10 г, кора крушины – 20 г, корень солодки (толченый) – 10 г, вода – 350 мл.

Способ приготовления

Кипящей водой залить указанные ингредиенты и настаивать в течение 2 часов. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Рецепт 10

Ингредиенты

Морковь – 100 г, чернослив – 100 г, листья сены – 30 г, йогурт несладкий – 30 г.

Способ приготовления

Морковь натереть на терке, чернослив измельчить. Затем соединить с листьями сены, добавить йогурт и хорошо перемешать. Принимать по 30 г 2 раз в день.

Рецепт 11

Ингредиенты

Трава донника лекарственного – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, вода – 300 мл.

Способ приготовления

Залить растительное сырье кипящей водой и настаивать под крышкой в течение 30 минут. Принимать по 100 мл на ночь.

Рецепт 12

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, трава аниса – 10 г, плоды фенхеля обыкновенного – 10 г, корень солодки (толченый) – 10 г, вода – 450 мл.

Способ приготовления

Доведенной до кипения водой залить подготовленное растительные ингредиенты и настаивать под крышкой в течение 2–2,5 часов.

Принимать по 70 мл настоя 2 раза в день после еды.

Рецепт 13

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, плоды фенхеля обыкновенного – 20 г, плоды жостера – 30 г, корень солодки (толченый) – 10 г, плоды кориандра (толченые) – 10 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

Воду вскипятить. Растительное сырье залить кипящей водой и держать на небольшом огне в течение 10–12 минут, после чего накрыть крышкой и оставить на 1–1,5 час.

Принимать по 200–220 мл 2 раза в день утром и вечером.

Рецепт 14

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 30 г, корень солодки (толченый) – 10 г, плоды кориандра (толченые) – 10 г, семена тмина – 10 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, добавить растительное сырье и держать на огне 10 минут, после чего накрыть крышкой и настаивать в течение 1,5 часа. Принимать по 50–100 мл на ночь.

Рецепт 15

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, цветки бузины черной – 20 г, плоды фенхеля обыкновенного (толченые) – 20 г, трава аниса – 10 г, вода – 450 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, добавить указанные ингредиенты и держать на небольшом огне 5 минут, накрыть крышкой и оставить на 1 час. Принимать по 200 мл на ночь.

Рецепт 16

Ингредиенты

Листья малины – 20 г, кора крушины (толченая) – 20 г, корень пырея ползучего (толченый) – 15 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Кипящей водой залить указанные ингредиенты и настаивать в течение 25–30 минут. Принимать по 200 мл 2–3 раза в день.

Рецепт 17

Ингредиенты

Листья кассии остролистной – 10 г, корень солодки (толченый) – 10 г, плоды фенхеля обыкновенного – 10 г, трава аниса – 10 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Растительное сырье залить доведенной до кипения водой и оставить на 2 часа. Принимать по 100 мл перед сном.

Рецепт 18

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, листья кассии остролистной – 10 г, трава тысячелистника – 5 г, листья сены – 5 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, всыпать растительное сырье и держать на небольшом огне 5 минут, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Принимать по 100 мл на ночь.

Рецепт 19

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, цветки ромашки лекарственной – 20 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

Залить кипящей водой указанные ингредиенты и настаивать 1 час. Принимать 2 раза в день натощак.

Рецепт 20

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 10 г, цветки терна – 10 г, семена тмина – 10 г, вода – 350 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, затем добавить растительное сырье и держать на огне в течение 3–5 минут, настаивать под крышкой 1 час. Принимать по 100 мл на ночь.

Рецепт 21

Ингредиенты

Семена тмина – 10 г, трава донника лекарственного – 15 г, вода – 250 мл.

Способ приготовления

Растительное сырье залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут. Принимать по 250 мл на ночь.

Рецепт 22

Ингредиенты

Семена тмина – 10 г, кора крушины (толченая) – 10 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, корица – 5 г, вода – 600 мл.

Способ приготовления

В кипящую воду добавить указанные ингредиенты и держать на слабом огне 5 минут, а затем настаивать под крышкой в течение 1 часа.

Принимать по 100 мл на ночь.

Рецепт 23

Ингредиенты

Листья мяты – 15 г, листья кассии остролистной – 10 г, корень горечавки желтой (молотый) – 10 г, кора крушины (толченая) – 10 г, цветки ромашки лекарственной – 10 г, вода – 800 мл.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать растительные ингредиенты и держать на слабом огне 10 минут, а затем накрыть крышкой и настаивать еще 30 минут. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день перед едой.

Рецепт 24

Ингредиенты

Трава расторопши – 20 г, листья кассии остролистной – 20 г, цветки календулы – 20 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, затем залить ею растительное сырье и настаивать под крышкой в течение 2 часов. Принимать по 100–200 мл 2 раза в день.

Рецепт 25

Ингредиенты

Корень девясила (толченый) – 10 г, корень солодки – 10 г, корень дягиля – 5 г, корень мыльнянки лекарственной – 10 г, цветки лаванды – 5 г, корень валерианы (толченый) – 10 г, кора

крушины (толченая) – 20 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

Растительное сырье соединить и перемешать. 30 г полученного сбора залить кипящей водой и держать на огне 10 минут, а затем настаивать еще 1 час. Принимать по 200–250 мл на ночь.

Рецепт 26

Ингредиенты

Трава аниса – 10 г, плоды жостера – 20 г, корень солодки (толченый) – 10 г, листья кассии остролистной – 15 г, вода – 550 мл.

Способ приготовления

Кипящей водой залить указанные ингредиенты, накрыть крышкой и настаивать в течение 1 часа.

Принимать по 50–100 мл 1–2 раза в день перед едой.

Рецепт 27

Ингредиенты

Инжир сушеный – 50 г, курага – 50 г, листья сены – 50 г, корень имбиря – 25 г, морковь – 50 г, чернослив – 50 г, тыква – 50 г, мед – 50 г.

Способ приготовления

Инжир, морковь, чернослив, тыкву и курагу пропустить через мясорубку. Корень имбиря натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить с листьями сены и медом, тщательно перемешать и убрать в холодильник на хранение. Принимать по 10 г на ночь.

Рецепт 28

Ингредиенты

Трава аниса – 10 г, корень имбиря (молотый) – 10 г, листья кассии остролистной – 20 г, цветки бузины черной – 10 г, вода – 550 мл.

Способ приготовления

Кипящей водой залить растительное сырье, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов.

Принимать по 50–100 мл на ночь.

Рецепт 29

Ингредиенты

Яблоки сушеные – 50 г, корень солодки (толченый) – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, вода – 700 мл.

Способ приготовления

Растительные ингредиенты залить доведенной до кипения водой и оставить под крышкой на 2 часа.

Принимать по 200–300 мл 1–2 раза в день.

Рецепт 30

Ингредиенты

Цветки бузины черной – 10 г, цветки яснотки белой – 10 г, цветки ромашки лекарственной – 10 г, цветки терна – 10 г, кора крушины (толченая) – 20 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

Растительное сырье соединить и хорошо перемешать. После этого 30 г полученного сбора залить кипящей водой и держать на огне в течение 5 минут, затем настаивать 2–2,5 часа.

Принимать по 150–200 мл на ночь.

Рецепт 31

Ингредиенты

Корень ревеня (толченый) – 10 г, кора крушины (толченая) – 10 г, цветки ромашки лекарственной – 20 г, вода – 500 мл.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, залить ею указанные ингредиенты и настаивать под крышкой в течение 1 часа.

Принимать по 100 мл 1–2 раза в день.

Рецепт 32

Ингредиенты

Трава пастушьей сумки – 10 г, цветки ромашки лекарственной – 10 г, листья сены – 10 г, вода – 400 мл.

Способ приготовления

Доведенной до кипения водой залить растительное сырье и оставить на 30 минут. Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

Рецепт 33

Ингредиенты

Кора крушины (толченая) – 20 г, корень солодки (толченый) – 10 г, корень алтея лекарственного (толченый) – 20 г, семена льна

– 30 г, вода – 500 мл

Способ приготовления

Растительное сырье соединить и перемешать. Воду вскипятить. Затем 30 г полученного сбора залить кипящей водой и держать на огне 7 минут, затем снять с плиты и настаивать 1 час.

Принимать по 150 мл 1–2 раза в день.

Рецепт 34

Ингредиенты

Курага – 50 г, семена тмина – 10 г, цветки терна – 10 г, кора крушины (толченая) – 10 г, вода – 350 мл.

Способ приготовления

Растительное сырье соединить и перемешать. После чего 20 г сбора залить доведенной до кипения водой и настаивать в течение 1 часа.

Принимать по 180 мл 1–2 раза в день.

Рецепт 35

Ингредиенты

Листья сены – 50 г, чернослив – 50 г, курага – 50 г, мед – 60 г.

Способ приготовления

Чернослив и курагу измельчить, добавить листья сены, мед и перемешать. Полученную массу убрать на хранение в холодильник.

Принимать по 10 г на ночь.